



สารนิพนธ์

เรื่อง วัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ ประเทศญี่ปุ่น

โดย

นางสาวภาพิมล ตริยะเวชกุล

รหัสนักศึกษา 620510385

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาอักษรศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาเอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2565

ลิขสิทธิ์ของคณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ชื่อสารนิพนธ์	วัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ ประเทศญี่ปุ่น
ผู้เขียน	นางสาวภาพิมล ตริยะเวชกุล
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์	อาจารย์อรिका จิระศิริโชติ
สาขาวิชา	เอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
ปีการศึกษา	2565

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์เรื่องวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะ ประเทศญี่ปุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลด้านประวัติศาสตร์และปัจจัยทางภูมิศาสตร์ที่ส่งผลต่อวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ และศึกษาวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ โดยศึกษาจากการรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิจากสื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ บทความเอกสาร สารนิพนธ์ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยทางประวัติศาสตร์ที่มีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะอย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ การติดต่อทำการค้าทางทะเลกับประเทศจีนตั้งแต่ในสมัยอาณาจักรริวกิว และการกลายเป็นที่ตั้งของฐานทัพอเมริกาในประเทศญี่ปุ่นภายหลังการสิ้นสุดลงของสงครามโลกครั้งที่ 2 อีกทั้งยังมีปัจจัยทางภูมิศาสตร์ อาทิ ปัจจัยด้านภูมิประเทศ ปัจจัยด้านภูมิอากาศ ที่ส่งผลให้วัตถุดิบสำหรับประกอบอาหารโอกินาวะมีความแตกต่างจากอาหารญี่ปุ่นทั่วไป ผลการศึกษาในเรื่องลักษณะของวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ พบว่า ลักษณะของอาหารโอกินาวะนั้น เกิดขึ้นจากการผสมผสานกันของวัฒนธรรมต่างประเทศหลาย ๆ ประเทศ โดยเฉพาะวัฒนธรรมจีน วัฒนธรรมญี่ปุ่น และวัฒนธรรมตะวันตก (สหรัฐอเมริกา) วัฒนธรรมอาหารโอกินาวะสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ วัฒนธรรมอาหารแบบดั้งเดิมหรือ อาหารริวกิว และวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะสมัยใหม่ที่เกิดขึ้นจากอิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตกภายหลังการสิ้นสุดลงของสงครามโลกครั้งที่ 2 ประเภทของอาหารโอกินาวะยังสามารถแบ่งออกเป็น 8 ประเภท ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์, อาหารประเภทเส้น, อาหารแบบ Home cooking, อาหารประเภทอาหารทะเล, อาหารประเภทถั่ว, อาหารจานเดียว, อาหารประเภทเทมปุระ และอาหารประเภทของหวาน เอกลักษณ์ของอาหารโอกินาวะ คือ การมีลักษณะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ รสชาติไม่จัดจ้านตรงตามแนวคิดอาหารเป็นยาที่ยึดถือกันในหมู่ชาวโอกินาวะ กระนั้น ก็ยังคงมีอาหารที่มีรสชาติจัดจ้าน มีการใช้เครื่องเทศปรุงรสอาหาร ซึ่งเกิดจากการได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมอาหารจีนเป็นหลัก นอกจากนี้ในวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะยังมีเอกลักษณ์เฉพาะอีกประการหนึ่งคือ วิธีการทำอาหารแบบจัมปูรุ ซึ่งเป็นการนำวัตถุดิบต่าง ๆ มาผัดเข้าด้วยกัน มีส่วนประกอบสำคัญคือ เต้าหู้, ผักรวม, เนื้อหรือปลา, เนื้อตัดเย็นหั่นบาง (luncheon meat), ไข่, ถั่วงอก, มะระ และเครื่องปรุงรสอื่น ๆ

คำสำคัญ: วัฒนธรรมอาหาร, โอกินาวะ, ญี่ปุ่น

กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์ เรื่อง วัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ ประเทศญี่ปุ่น เป็นส่วนหนึ่งของ
รายวิชา 450 112 การศึกษาเอกเทศ (Independent Study)

สารนิพนธ์ชิ้นนี้สามารถสำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงจากอาจารย์อริศรา
จิระศิริโชติ อาจารย์ที่ปรึกษาวิจัย ที่กรุณาให้คำแนะนำและให้คำปรึกษา ตลอดจนการปรับปรุงแก้ไข
ข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่ง จนทำให้งานวิจัยในครั้งนี้เสร็จสมบูรณ์ ข้าพเจ้า
ขอขอบคุณอาจารย์อย่างสูงไว้ ณ ที่นี้ และขอขอบคุณครอบครัว และเพื่อน ๆ ที่คอยให้ความช่วยเหลือ
ให้คำแนะนำ ตลอดจนให้กำลังใจ ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้การศึกษาวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยหวังว่า งานวิจัยฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจ หากมีข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาด
ประการใด ข้าพเจ้าก็ขออภัยไว้ ณ ที่นี้

ภาพิมล ตริยะะเวชกุล

สารบัญ

บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญรูปภาพ.....	จ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 คำถามวิจัย.....	2
1.3 วัตถุประสงค์.....	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
1.5 ขอบเขตการศึกษา.....	3
1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	4
2.1 แนวความคิด.....	4
2.1.1 แนวคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหาร.....	4
2.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารจีน อาหารญี่ปุ่น และอาหารตะวันตก (สหรัฐอเมริกา).....	4
2.1.3 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านวัฒนธรรมอาหาร.....	7
2.1.4 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกษตรเพื่อการผลิตอาหาร.....	9
2.2 งานศึกษาที่เกี่ยวข้อง.....	11
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	14
3.1 วิธีการรวบรวมข้อมูล.....	14
3.2 ขั้นตอนการดำเนินงาน.....	14
3.3 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	14
3.4 กรอบการศึกษาและการวิเคราะห์.....	15
บทที่ 4 ผลการศึกษา.....	17
4.1 อิทธิพลด้านประวัติศาสตร์และปัจจัยทางภูมิศาสตร์ที่ส่งผลต่อ.....	17
วัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ	
4.1.1 ปัจจัยทางประวัติศาสตร์ที่ส่งผลต่อวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ.....	17
4.1.2 ปัจจัยทางภูมิศาสตร์ที่ส่งผลต่อวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ.....	19
4.2 ลักษณะของวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ.....	24
4.3 ประเภทอาหารของเกาะโอกินาวะ.....	28
4.4 เอกลักษณ์ของวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ.....	32
4.4.1 แนวคิดอาหารเป็นยากับวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะ.....	32

สารบัญ (ต่อ)

4.4.2	วัฒนธรรมอาหารโอกินาวะที่เกิดจากการผสมผสาน กับวัฒนธรรมอาหารต่างประเทศ	33
4.4.3	วิธีทำอาหารแบบจัมปुरु (Champuru)	34
บทที่ 5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	35
5.1	สรุปผลการศึกษา	35
5.1.1	อิทธิพลด้านประวัติศาสตร์และปัจจัยทางภูมิศาสตร์ที่ส่งผลต่อ วัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ	35
5.1.2	วัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ	36
5.2	อภิปรายผลการศึกษา	37
5.2.1	อิทธิพลด้านประวัติศาสตร์และปัจจัยทางภูมิศาสตร์ที่ส่งผลต่อ วัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ	37
5.2.2	วัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ	38
5.3	ข้อเสนอแนะ	39
5.4	ข้อจำกัด	39
	บรรณานุกรม	40
	ประวัติผู้ศึกษา	47
	แบบโอนลิขสิทธิ์สารนิพนธ์	48

สารบัญรูปภาพ

ภาพที่ 4.1 แผนที่แสดงตำแหน่งของแคว้นโฮกูซัน แคว้นชูซัน และแคว้นนันซัน.....	17
ภาพที่ 4.2 อาหารสำหรับต้อนรับแขกจากประเทศจีนของอาณาจักรวีกิว.....	18
ภาพที่ 4.3 พื้นที่ทั้ง 3 ส่วนของเกาะโอกินาวะ.....	20
ภาพที่ 4.4 ลักษณะภูมิประเทศของเกาะโอกินาวะ.....	20
ภาพที่ 4.5 แผนภาพแสดงการกระจายของแหล่งที่อยู่อาศัย.....	21
และพื้นที่ทำการเกษตรบนเกาะโอกินาวะ	
ภาพที่ 4.6 แหล่งผลิตหมูอากุบนเกาะโอกินาวะ.....	21
ภาพที่ 4.7 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิต่ำสุด-สูงสุด.....	22
และปริมาณน้ำฝนของเกาะโอกินาวะในแต่ละเดือน ปี ค.ศ. 2019	
ภาพที่ 4.8 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิต่ำสุด-สูงสุด และปริมาณน้ำฝน.....	22
ของเกาะโอกินาวะในแต่ละเดือน ปี ค.ศ. 2019	
ภาพที่ 4.9 โทฟูโยะ (Tofuyo).....	24
ภาพที่ 4.10 ขนมคิปปัน (Kippan).....	24
ภาพที่ 4.11 ผัดมะระโอกินาวะ (Goya Chanpuru).....	25
ภาพที่ 4.12 มันไทมะบด (Tanmu Dingaku).....	25
ภาพที่ 4.13 ราฟุเท (Rafute).....	26
ภาพที่ 4.14 ทาโกไรส์ (Taco Rice).....	27
ภาพที่ 4.15 โอนิกิริหมูไข่ (Pork Tamago Onigiri).....	27
ภาพที่ 4.16 อาหารประเภทเนื้อสัตว์: หมูงาดำ.....	29
ภาพที่ 4.17 อาหารประเภทเส้น: โอกินาวะโซบะ.....	29
ภาพที่ 4.18 อาหารแบบ Home cooking: ฟริกทอง Koregusu.....	30
ภาพที่ 4.19 อาหารประเภทอาหารทะเล: ซุปหมึกดำ.....	30
ภาพที่ 4.20 อาหารประเภทถั่ว: มะละกอจัมปู้.....	31
ภาพที่ 4.21 อาหารจานเดียว: ทาโกไรส์.....	31
ภาพที่ 4.22 อาหารประเภทหม้อตุ๋น: โอกินาวะหม้อตุ๋น.....	32
ภาพที่ 4.23 อาหารประเภทของหวาน: โอกินาวะโดนัท (Sata Andagi).....	32
ภาพที่ 4.24 ลักษณะของอาหารที่ตรงตามอาหารแบบ kusuimun.....	33
ภาพที่ 4.25 ลักษณะของอาหารโอกินาวะที่ผสมผสานกับวัฒนธรรมต่างประเทศ.....	34
ภาพที่ 4.26 วัตถุดิบสำหรับทำอาหารแบบจัมปู้.....	34
ภาพที่ 4.27 ลักษณะของอาหารจัมปู้.....	34

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

วัฒนธรรมอาหาร หมายถึง ธรรมเนียม วิธีการและประเพณีต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับอาหารที่คนในชุมชนหนึ่งหรือสังคมหนึ่งยึดถือสืบต่อกันมา โดยความรู้เกี่ยวกับอาหารไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นจากสัญชาตญาณอัตโนมัติตามธรรมชาติ แต่เป็นประสบการณ์จากการปฏิบัติตามธรรมเนียมประเพณีของครอบครัวและสังคมที่มีวัฒนธรรมเดียวกันยึดถือหรือปฏิบัติอยู่ (ประหยัด สายวิเชียร, 2547) วัฒนธรรมอาหารจึงเป็นสิ่งที่แสดงออกถึงอัตลักษณ์ของแต่ละพื้นที่ อีกทั้งยังสามารถเป็นตัวกลางในการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากพื้นที่หนึ่งไปยังอีกพื้นที่หนึ่งได้

วัฒนธรรมอาหารของประเทศญี่ปุ่นมีเอกลักษณ์คือ การบริโภคความสดใหม่และรสชาติตามธรรมชาติของวัตถุดิบ ดังนั้น อาหารญี่ปุ่นจึงไม่เน้นการปรุงรสหรือการใส่เครื่องเทศ การใช้เครื่องปรุงรสอาหารนั้นจะเป็นขั้นตอนที่ผู้กินอาหารจะทำเองในขณะที่กินอาหาร โดยการจัดเครื่องปรุงรส เช่น หัวผักกาดขูด ชิงชูด และวาซาบิ จะแยกใส่จานหรือถ้วยมาต่างหาก เพื่อป้องกันกลิ่นและรสของเครื่องปรุงรสแทรกปะปนกับอาหาร อีกทั้งเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้กินได้เป็นปรุงแต่งกลิ่น รส ตามที่ตนเองต้องการ องค์ประกอบหลักของอาหารญี่ปุ่นจะประกอบด้วยอาหารจานหลักอย่างข้าวหรืออาหารเส้น ซุป และกับข้าว ในอดีต วัตถุดิบสำหรับทำกับข้าวในสำหรับอาหารของญี่ปุ่นนั้น จะทำจากเนื้อปลาเป็นหลัก เนื่องจากญี่ปุ่นเป็นประเทศที่มีลักษณะเป็นเกาะ ชาวญี่ปุ่นจึงบริโภคอาหารทะเลมากกว่าเนื้อสัตว์ใหญ่ แต่ภายหลังการเปิดประเทศในช่วงต้นของการปฏิรูปสมัยเมจิ เมื่อ ค.ศ. 1868 อิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตกที่เข้ามาในประเทศญี่ปุ่นส่งผลให้ชาวญี่ปุ่นบริโภคเนื้อสัตว์ใหญ่และอาหารประเภทนมมากขึ้น จนวัฒนธรรมอาหารตะวันตกได้กลายมาเป็นส่วนหนึ่งของอาหารญี่ปุ่นและได้รับความนิยมมาจนถึงปัจจุบัน อาทิ ข้าวแกงกะหรี่ญี่ปุ่น ทงกัตสึ โอมุโรซุหรือข้าวผัดห่อไข่ เป็นต้น

อาณาจักรริวกิวหรือจังหวัดโอกินาวะในปัจจุบัน ในอดีต อาณาจักรนี้เคยเป็นอาณาจักรเอกเทศซึ่งทำการค้าและเจริญสัมพันธ์ไมตรีกับประเทศจีน อาณาจักรริวกิวจึงได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมจีนในหลาย ๆ ด้าน เช่น การแต่งกาย สถาปัตยกรรม รวมไปถึงวัฒนธรรมอาหาร แต่ต่อมาในสมัยเอโดะ ปี ค.ศ. 1609 อาณาจักรริวกิวถูกยึดครองโดยประเทศญี่ปุ่น ผลจากการเข้ายึดครองของประเทศญี่ปุ่นทำให้อาณาจักรริวกิวถูกตัดกำลังทั้งทางการค้าและการรวมอำนาจของชนชั้นปกครองในอาณาจักรริวกิว จนกระทั่งปี ค.ศ. 1868 ประเทศญี่ปุ่นได้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่อย่างการปฏิรูปเมจิขึ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากรัฐบาลทหารในสมัยเอโดะสู่การรวมอำนาจไว้ที่ศูนย์กลางใหม่หรือรัฐบาลเมจิแทน เวลาต่อมา รัฐบาลเมจิตัดสินใจให้เปลี่ยนระบบจากแคว้นในอดีตมาเป็นจังหวัด แคว้นริวกิวจึงต้องเปลี่ยนแปลงจากแคว้นริวกิวมาเป็นจังหวัดโอกินาวะของญี่ปุ่นเมื่อปี ค.ศ. 1879 ในท้ายที่สุด

นอกจากวัฒนธรรมจีนที่จังหวัดโอกินาวะเคยได้รับมาเมื่อครั้งที่ทำการค้าขายกับประเทศจีนในอดีตดังกล่าวมาข้างต้น จังหวัดโอกินาวะยังได้รับกระแสวัฒนธรรมตะวันตกจากการเข้ามายึดครองโดยสหรัฐอเมริกา อันเป็นผลจากการพ่ายแพ้สงครามโลกครั้งที่สองของประเทศญี่ปุ่น ด้วยเหตุนี้ จังหวัดโอกินาวะจึงมีความหลากหลายทางวัฒนธรรมทั้งวัฒนธรรมตะวันออกและวัฒนธรรมตะวันตก

ลักษณะที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ของจังหวัดโอกินาวะนั้นมีลักษณะเป็นหมู่เกาะน้อยใหญ่รวมกันตั้งอยู่ทางตอนใต้ของประเทศญี่ปุ่น ใกล้เส้นศูนย์สูตรมากกว่าภูมิภาคอื่นของประเทศญี่ปุ่น จังหวัดโอกินาวะจึงมีลักษณะภูมิอากาศแบบกึ่งเขตร้อน ส่งผลให้ลักษณะทางธรรมชาติของจังหวัดโอกินาวะแตกต่างจากภูมิภาคอื่น ยกตัวอย่างเช่น ในพื้นที่เกาะฮอนชู ผลไม้ส่วนใหญ่ที่ผลิตได้ในบริเวณนี้จะเป็นผลไม้เมืองหนาว เนื่องจากมีสภาพภูมิอากาศแบบอบอุ่น แตกต่างจากจังหวัดโอกินาวะที่มีภูมิอากาศแบบกึ่งเขตร้อนและมีสภาพอบอุ่นตลอดปี ผลไม้ส่วนใหญ่ที่ผลิตได้จึงเป็นผลไม้เมืองร้อนอย่าง สับปะรด หรือมะละกอ เมื่อวัตถุดิบสำหรับการประกอบอาหารส่วนใหญ่เป็นพืชเขตร้อน วัฒนธรรมอาหารของจังหวัดโอกินาวะจึงแตกต่างจากวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นที่เราคุ้นเคย

เนื่องจากเหตุผลด้านประวัติศาสตร์และภูมิศาสตร์ส่งผลให้วัฒนธรรมอาหารในเกาะโอกินาวะมีเอกลักษณ์และแตกต่างจากวัฒนธรรมอาหารของประเทศญี่ปุ่นที่เราเคยพบเห็นส่วนใหญ่ ผู้วิจัยจึงได้เลือกศึกษาเกี่ยวกับวัฒนธรรมด้านอาหารในเกาะโอกินาวะ โดยวิเคราะห์อิทธิพลด้านประวัติศาสตร์และปัจจัยทางภูมิศาสตร์ที่ส่งผลต่อวัฒนธรรมด้านอาหารในเกาะโอกินาวะ รวมถึงประเภทของอาหารและความแตกต่างของวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะ เมื่อเปรียบเทียบกับวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นทั่วไป เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจในวัฒนธรรมอาหาร ประวัติศาสตร์และลักษณะทางภูมิศาสตร์ของเกาะโอกินาวะ และช่วยให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับเกาะโอกินาวะมากยิ่งขึ้น

1.2 คำถามวิจัย

1.2.1 อิทธิพลด้านประวัติศาสตร์และปัจจัยทางภูมิศาสตร์ส่งผลต่อวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะหรือไม่ อย่างไร

1.2.2 อาหารของเกาะโอกินาวะมีอะไรบ้าง และมีลักษณะอย่างไร

1.3 วัตถุประสงค์

1.3.1 เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลด้านประวัติศาสตร์และปัจจัยทางภูมิศาสตร์ที่ส่งผลต่อวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ

1.3.2 เพื่อศึกษาวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 ทราบถึงอิทธิพลด้านประวัติศาสตร์และปัจจัยทางภูมิศาสตร์ที่ส่งผลต่อวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ

1.4.2 ทราบถึงประเภทอาหารของเกาะโอกินาวะ

1.4.3 ทราบถึงความแตกต่างของวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะ เมื่อเปรียบเทียบกับวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นทั่วไป

1.4.4 เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจในวัฒนธรรมอาหาร รวมถึงประวัติศาสตร์และลักษณะทางภูมิศาสตร์ของเกาะโอกินาวะ เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับเกาะโอกินาวะมากยิ่งขึ้น

1.5 ขอบเขตการศึกษา

1.5.1 พื้นที่ คือ เกาะโอกินาวะ ประเทศญี่ปุ่น

1.5.2 ระยะเวลา ปี ค.ศ. 1429 – 2022 (ปัจจุบัน)

1.5.3 เนื้อหา ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ ได้แก่ ปัจจัยด้านประวัติศาสตร์ ลักษณะภูมิประเทศ ลักษณะภูมิอากาศ และศึกษาลักษณะของอาหารของเกาะโอกินาวะ

1.6 นิยามศัพท์เฉพาะ

อาหารญี่ปุ่น หมายถึง อาหารญี่ปุ่นที่เน้นการนำเสนอรสชาติตามธรรมชาติของวัตถุดิบ มีการใช้เครื่องปรุงรสค่อนข้างน้อย และส่วนใหญ่มีการใช้ปลาเป็นโปรตีนหลักของอาหาร

ปัจจัยทางภูมิศาสตร์ หมายถึง สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติทั้งหมด ตั้งแต่ลักษณะภูมิประเทศ ภูมิอากาศ และทรัพยากรธรรมชาติ ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต

วัฒนธรรมอาหาร หมายถึง แบบแผนการปฏิบัติด้านอาหาร ที่เกิดจากการเรียนรู้และปฏิบัติตามธรรมเนียมประเพณีของครอบครัวและสังคม โดยวัฒนธรรมอาหาร คือ เครื่องกำหนดกฎเกณฑ์เกี่ยวกับอาหาร ทั้งวิธีการปรุง วิธีการกิน ตลอดจนกฎระเบียบข้อปฏิบัติ และความเชื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับอาหารที่คนในสังคมยึดถือปฏิบัติสืบต่อกัน

บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิด

2.1.1 แนวคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหาร

ประหยัด สายวิเชียร (2547) ได้ให้ความหมายของวัฒนธรรมอาหารว่า วัฒนธรรมอาหาร หมายถึง ธรรมเนียม วิธีการและประเพณีต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับอาหารที่คนในชุมชนหนึ่ง หรือ สังคมหนึ่งยึดถือสืบทอดต่อกันมาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอาหารทุกขั้นตอน คือมีการกำหนดและมีการ เสริมสร้างให้มากกว่าสภาพธรรมชาติตามปกติของวัตถุดิบนั้น ๆ ที่นำมาใช้เป็นอาหาร เพราะไม่มีใคร กินในสภาพธรรมชาติแท้ ๆ ของวัตถุดิบนั้น โดยความรู้เกี่ยวกับอาหารไม่ใช่สัญชาตญาณอัตโนมัติตาม ธรรมชาติ แต่เป็นประสบการณ์จากการปฏิบัติ ธรรมเนียมประเพณีของครอบครัวและสังคมที่มี วัฒนธรรมเดียวกันยึดถือหรือปฏิบัติอยู่

สุทธาทิพย์ ชายผา (2541) กล่าวถึง วัฒนธรรมอาหารไว้ว่า วัฒนธรรมอาหารของ กลุ่มชนแต่ละกลุ่มเป็นภาพสะท้อนถึงวิถีชีวิตและเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงระดับจิตใจ อารมณ์ สภาพทาง เศรษฐกิจ วิธีการจัดการและภูมิธรรมของสังคม มีทั้งส่วนที่พ้องกันและแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น ทั้งนี้บางอย่างเกิดจากทรัพยากรในท้องถิ่นที่สืบเนื่องมาจากสภาพภูมิศาสตร์ คติทางศาสนา อิทธิพล ของความสัมพันธ์กับต่างชาติ

2.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารจีน อาหารญี่ปุ่น และอาหารตะวันตก (สหรัฐอเมริกา)

แนวคิดเกี่ยวกับอาหารจีน

คนจีนให้ความสำคัญกับอาหารการกินเป็นอย่างมาก การคัดเลือกวัตถุดิบต่าง ๆ ที่ นำมาปรุงอาหาร จึงเป็นสิ่งที่คนจีนให้ความสำคัญมากที่สุด อาหารจีนจึงมักเป็นอาหารที่มีเหตุและผล อยู่ด้วยกันเสมอ กล่าวคือ ไม่ว่าจะเป็นการคัดเลือกวัตถุดิบหรือวิธีการปรุงอาหาร ล้วนแล้วแต่มีเหตุผล เสมอว่า อาหารชนิดใดต้องใช้กรรมวิธีหนึ่ง ทอด ผัด ตุ่น หรืออื่น ๆ ซึ่งสิ่งต่าง ๆ ที่แฝงอยู่ในอาหารจีน เหล่านี้ มีผลมาจากความหลงใหลในอาหารมานานนับพันปีที่ทำให้คนจีนคิดค้นวิธีการ วิวัฒนาการ อาหารจีนเรื่อยมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน จากในอดีตอาหารเป็นสิ่งทำรับประทานร่วมกันในครัวเรือน หากแต่ในปัจจุบันอาหารจีนได้กลายเป็นที่ยอมรับของผู้คนเกือบทั่วโลก

อาหารจีนเป็นอาหารที่เต็มไปด้วยความตั้งใจ ความพิถีพิถัน การให้ความสำคัญและ การใส่ใจรายละเอียด ทำให้เกิดความเป็นอาหารจีนที่มีเหตุและผล ทั้งวิธีการนำเสนอ วัตถุดิบที่ใช้ วิธีการปรุงอาหารรวมไปถึงรสชาติ

อาหารจีนแบ่งได้หลายประเภทเนื่องจากภูมิประเทศที่กว้างใหญ่ของจีน ทำให้ วัตถุดิบ วิธีการปรุง รสชาติอาหารและอื่น ๆ ต่างก็มีเอกลักษณ์ของตนเองที่ไม่เหมือนกันในช่วงแรก หลังจากผ่านการพัฒนาอาหารมายาวนาน จีนแบ่งอาหารเป็นเพียงแค่ 4 ประเภทใหญ่ ๆ เท่านั้น ได้แก่ อาหารซานตง อาหารเสฉวน อาหารเจียงซู และอาหารกวางตุ้ง แต่เมื่อยุคปลายราชวงศ์ชิงก็มี

อาหารเจ้อเจียง อาหารฮกเกี้ยน อาหารหูหนาน และอาหารอันฮุย เพิ่มเข้ามา ทำให้กลายเป็นอาหารจีน 8 กลุ่มใหญ่ หรือที่เรียกว่า 中国八大菜系 ตามที่ (อาศรมสยาม-จีนวิทยา, 2560) ได้แบ่งไว้ ดังนี้

- 1) อาหารซานตงหรือหลู่ไซ่ (鲁菜)
- 2) อาหารเสฉวนหรือชวนไซ่ (川菜)
- 3) อาหารเจียงซูหรือซูไซ่ (苏菜)
- 4) อาหารกวางตุ้งหรือเยวไซ่ ((粤菜)
- 5) อาหารเจ้อเจียงหรือเจ้อไซ่ (浙菜)
- 6) อาหารฮกเกี้ยนหรือหมินไซ่ (闽菜)
- 7) อาหารหูหนานหรือเซียงไซ่ ((湘菜)
- 8) อาหารอันฮุยหรือฮุยไซ่ (徽菜)

ศศรัักษ์ เพชรเชิดชู (2560) แปลบทความเรื่อง “อาหารจีน” ว่า ภาคเหนือของประเทศจีนนิยมปลูกข้าวสาลีเป็นหลัก ผู้คนรับประทานอาหารที่ทำจากแป้งสาลี เช่น หมั่นโถว ซาลาเปา เป็นต้น ส่วนคนภาคใต้บริโภคข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก เช่น เส้นหมี่ข้ามสะพานของมณฑลยูนนาน เป็นต้น อาหารซานตงมีรสชาติค่อนข้างเค็ม พิถีพิถันในเรื่องรสชาติอ่อนละมุนและความสดใหม่ เอกลักษณ์ของอาหารเสฉวนก็คือ รสชาติที่ทำให้ลิ้นชา รสเผ็ดและร้อนแรงเนื่องจากมณฑลเสฉวนมีอากาศชื้น ดังนั้น พริก พริกหอม และขิงที่สามารถจัดความชื้นได้จึงเป็นเครื่องปรุงที่ขาดไม่ได้ในการทำอาหาร อาหารเสฉวนที่มีชื่อเสียง ได้แก่ เต้าหู้ผัดพริก เนื้อเส้นผัดพริก หม้อไฟ เป็นต้น อาหารเจ้อเจียงที่มณฑลเจียงซูส่วนใหญ่ใช้วิธีต้ม ตุ่นและอบ ใช้เครื่องปรุงค่อนข้างน้อย เน้นการทำอาหารให้มีรสชาติความสดใหม่จากวัตถุดิบ รสชาติค่อนข้างหวาน เช่น ปลาเบรี่ยหวานทะเลสาบซีหู หมูวุ้นเย็น ปลากระพงนึ่ง เป็นต้น อาหารกวางตุ้งนอกจากจะใช้วัตถุดิบธรรมดาทั่วไปแล้วยังใช้อาหารป่าและอาหารทะเลอีกด้วย วิธีการทำก็มีเอกลักษณ์พิเศษ รสชาติสดอร่อยจนได้รับคำยกย่องว่า “อาหารการกินต้องเมืองกวางเจา”

แนวคิดเกี่ยวกับอาหารญี่ปุ่น

อาหารญี่ปุ่น หมายถึง อาหารพื้นเมืองของประเทศญี่ปุ่นก่อนการสิ้นสุดการปิดประเทศหรือชะโกกุ เมื่อ ค.ศ. 1868 แต่ในความหมายที่กว้างขึ้นนั้นจะรวมถึงอาหารที่ใช้ส่วนผสมและวิธีทำอาหารซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากต่างประเทศภายหลังการเปิดประเทศ แต่ชาวญี่ปุ่นก็ได้ประยุกต์ให้เข้ากับวัฒนธรรมและประเทศของตนเอง

อาหารญี่ปุ่นเป็นประเทศที่ขึ้นชื่อเรื่องอาหารเป็นอย่างมาก ซึ่งอาหารญี่ปุ่นนั้นเป็นอาหารที่เน้นด้านคุณภาพและความสดใหม่ของวัตถุดิบ อาหารตามฤดูกาล และความสวยงาม เนื่องจากได้รับการตกแต่งอย่างพิถีพิถันและประณีต ทำให้ออกจากที่ผู้บริโภครจะได้รับบริโภครทั้งอาหารที่มีรสชาติดี รวมถึงอาหารที่มีความสดใหม่แล้ว ผู้บริโภครยังได้รับบริโภครความสวยงามของการตกแต่งไปด้วย ข้อดีของอาหารญี่ปุ่น คือ การเตรียมวัตถุดิบได้ง่ายและรวดเร็ว ซึ่งอาหารญี่ปุ่นมีลักษณะที่แตกต่างจากอาหารจีนและอาหารประเภทอื่น ๆ ตัวอย่างเช่น ส่วนประกอบหลักของอาหารญี่ปุ่นคือปลาและผัก และอาหารญี่ปุ่นส่วนใหญ่ไม่นิยมใช้น้ำมันและเครื่องเทศในการปรุงอาหาร

อาหารญี่ปุ่นสามารถแยกประเภทได้ตามลักษณะการปรุงได้ 5 ประเภท (สมาคมนักเรียนเก่าญี่ปุ่นในพระบรมราชูปถัมภ์, 2554) ดังนี้

- 1) ประเภทปิ้งย่าง (Yakimono)
- 2) ประเภททอด (Agemono)
- 3) ประเภทต้ม (Nimono)
- 4) ประเภทนึ่งหรือตุ๋น (Mushimono)
- 5) ประเภทหมัก ดอง (Sunomono)

อาหารประเภทต่าง ๆ เหล่านี้ เมื่อนำมารวมกันตามรายการอาหารทำให้เกิดเป็นอาหารชุดขึ้นมา รวมถึงส่วนผสมอื่น ๆ ด้วยจึงทำให้อาหารชุดนั้นเกิดความลงตัว ซึ่งเมนูอาหารนั้นขึ้นอยู่กับผู้ปรุงอาหารเป็นผู้คิดเมนูอาหารขึ้นว่าปรุงจากประเภทไหนและวัตถุดิบอะไร เช่น ปลา เนื้อ ผัก แต่โดยรวมแล้วต้องให้เป็นตามประเภทหลักทั้ง 5 ประเภทที่ได้กล่าวมาข้างต้น

แนวคิดเกี่ยวกับอาหารตะวันตก (สหรัฐอเมริกา)

อาหารตะวันตกมีลักษณะเฉพาะตัวที่แตกต่างจากอาหารตะวันออกหรืออาหารเอเชียตะวันออก ซึ่งอาจจำแนกลักษณะอาหารเป็นองค์ประกอบใหญ่ ๆ ได้แก่ ส่วนประกอบ รสชาติ และลักษณะการรับประทาน (ยูนิลีเวอร์ ฟู้ด โซลูชันส์, 2565)

ส่วนประกอบของอาหารตะวันตก อาหารตะวันตกมักจะให้ความสำคัญกับเนื้อสัตว์เป็นหลัก โดยมีข้าวสาลีหรือข้าวบาร์ลีย์เป็นองค์ประกอบรอง การปรุงรสจะใช้เนย เกลือ ไขมันและสมุนไพรเพียงไม่กี่ชนิดแทนการเน้นเครื่องเทศอย่างอาหารในภูมิภาคอื่น

รสชาติ เนื่องจากส่วนเครื่องปรุงรสของอาหารตะวันตกเน้นไปทางเนย เกลือ ไขมัน และไม่ได้มีการใช้เครื่องเทศอย่างซับซ้อนเท่าอาหารแอฟริกาหรือเอเชีย ทำให้อาหารตะวันตกมีรสชาติค่อนข้างจืดและมีความมันมาก

ลักษณะการรับประทานอาหารตะวันตก ชาวตะวันตกจะมีวัฒนธรรมการทานอาหารตะวันตกเฉพาะตัว โดยใน 1 มื้อมักจะมีการรับประทานอาหารตะวันตกหลายจาน แต่จะมีการทานทีละจานเป็นขั้น ๆ ไม่ทานพร้อมกันทีเดียว ซึ่งแตกต่างจากลักษณะการรับประทานอาหารเอเชียที่จะมีหลายเมนูบนโต๊ะอาหาร มีการทานและแบ่งปันเมนูแต่ละอย่างร่วมกัน

สำหรับลักษณะของอาหารอเมริกันนั้น เนื่องด้วยวัฒนธรรมอเมริกันเกิดจากการประกอบขึ้นจากวัฒนธรรมดั้งเดิมที่หลากหลาย อาหารอเมริกันจึงมีลักษณะเป็นอาหารที่มีการผสมผสานหลาย ๆ วัฒนธรรมเข้าด้วยกัน เช่น นิวยอร์กพิซซ่าที่มีต้นแบบมาจากพิซซ่าของประเทศอิตาลี อาหารประเภทฮอทดอกที่รับมาจากประเทศเยอรมนี เป็นต้น รวมถึงอาหารฟาสต์ฟู้ดก็นับเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมอาหารอเมริกันเช่นกัน (Chris DiStasio, 2564)

2.1.3 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านวัฒนธรรมอาหาร

การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาหลายปัจจัย เช่น สถานการณ์ สิ่งแวดล้อม เวลา ทรัพยากร โดยปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านวัฒนธรรมอาหาร มีดังนี้ (มัลลิกา มัสอูดี และคณะ, 2549, อ้างถึงใน นางลักษณ์ หงส์คำ, 2557)

1. ปัจจัยภายนอก ซึ่ง เกียรติศักดิ์ อิชยานันท์ และคณะ (2533) งามพิศ สัตย์สงวน (2551) พัทยา สายหุ (2532) สมศักดิ์ ศรีสันติสุข และสุวรรณ บัวทวน (2532) สนิท สมัครการ (2545) สุพัตรา สุภาพ (2543) และอดุลย์ จาตุรงค์กุล (2534) ได้สรุปไว้ในทำนองเดียวกัน ดังนี้

1.1 การสร้างวัฒนธรรมใหม่ วัฒนธรรมประเพณีหรือระบบความเชื่อใหม่ ๆ เมื่อมีการยอมรับและนำไปใช้กันอย่างแพร่หลาย ย่อมถือว่ามี การเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิตอย่างใหม่เกิดขึ้น และถ้าแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ดำรงอยู่นานมากกว่าหนึ่งชั่วอายุคนขึ้นไป นับได้ว่ามีการเปลี่ยนแปลงด้านวัฒนธรรมเกิดขึ้น

1.2 ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การดำรงชีวิตของมนุษย์ต้องพึ่งพาอาศัยธรรมชาติ ได้แก่ อาหาร น้ำ อุปกรณ์การก่อสร้างและเชื้อเพลิงต่าง ๆ เป็นต้น เมื่อธรรมชาติมีการเปลี่ยนแปลง มนุษย์และสังคมจึงมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างไปจากสภาพเดิมได้

1.3 ระบบเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงระบบเศรษฐกิจส่งผลให้สังคมที่ทำการเกษตรเพื่อการดำรงชีวิตเปลี่ยนแปลงไปเป็นเกษตรกรรมเพื่อการค้าขาย จนมาเป็นสังคมอุตสาหกรรมในท้ายที่สุด อีกทั้ง ลักษณะของสังคมในปัจจุบันยังเป็นสังคมข้อมูลข่าวสาร จึงทำให้เกิดความเลื่อมล้ำทางสังคม ผู้ที่อยู่ในสังคมก้าวหน้าย่อมไม่เคยใช้ชีวิตล้าหลังแบบชาวบ้าน จึงไม่สามารถเข้าใจความทุกข์ยากลำบากและจิตวิญญาณของชาวบ้าน ในทางกลับกัน ชาวบ้านที่อาศัยอยู่นอกสังคมก้าวหน้าย่อมไม่เข้าใจภาษาการสื่อสารและพฤติกรรมที่ปฏิบัติต่อกันในสังคมข้อมูลข่าวสาร แต่ทุกระดับในสังคมก็ยังคงมีความเกี่ยวข้องกันไม่มากนักน้อย

1.4 การสื่อสาร การพัฒนาของระบบการสื่อสารส่งผลให้การติดต่อสื่อสารและการกระจายข่าวสารดำเนินไปอย่างรวดเร็วทั้งในระดับชุมชน ระดับประเทศ และระดับโลก

คนต่างถิ่นจึงมีโอกาเข้าถึงวัฒนธรรมของชุมชนอื่นที่แตกต่างไปจากวัฒนธรรมของชุมชนตนเอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมชุมชนในบางส่วน เช่น มีการรับเอาวัฒนธรรมของชุมชนอื่นมาปฏิบัติ ทั้งการกินหรือสำเนียงการพูดจนกลายเป็นวัฒนธรรมที่ปฏิบัติสืบทอดกันมา

1.5 สาธารณูปโภค การพัฒนาสาธารณูปโภค อาทิ เส้นทางคมนาคม สถานศึกษา การนำไฟฟ้าเข้าสู่ประชาชน เป็นต้น ทำให้ชุมชนมีการติดต่อสื่อสารกับสังคมภายนอกได้สะดวก ส่งผลให้วิถีการดำเนินชีวิต วัฒนธรรมและค่านิยมของชุมชนเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสของโลกได้ง่าย

1.6 การศึกษา การศึกษาทำให้ผู้คนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงผลหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้น ดังนั้น มนุษย์จึงเรียนรู้ และรู้จักเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

1.7 สถาบันครอบครัว พ่อและแม่มีบทบาทที่สำคัญในการอบรมเลี้ยงดูบุตรในด้านอาหาร พ่อแม่ต้องส่งเสริมให้บุตรได้รับอาหารที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเหมาะสมตามวัย การที่พ่อแม่ถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการอาหารจึงเป็นการถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารที่เห็นได้อย่างชัดเจนที่สุด

1.8 ขนาดประชากร การเปลี่ยนแปลงของจำนวนประชากรมีผลต่อสภาพสังคมและวัฒนธรรมหรือเกิดการเปลี่ยนแปลงในชุมชน กล่าวคือ ถ้าจำนวนประชากรไม่สมดุลกับจำนวนทรัพยากรของชุมชน ทำให้เกิดปัญหาการขาดแคลนอาหาร ที่อยู่อาศัย การศึกษา และการคมนาคม เป็นต้น

1.9 ชชาติพันธุ์ วัฒนธรรมเดิมของกลุ่มชาติพันธุ์มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม เช่น กลุ่มชาติพันธุ์บางกลุ่มอาจไม่นิยมแต่งงานกับบุคคลต่างชาติพันธุ์ ทำให้การรับเอาวัฒนธรรมใหม่เกิดขึ้นได้น้อย ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมแบบดั้งเดิมของชาติพันธุ์จึงเกิดขึ้นได้ช้า นอกจากนี้ วัฒนธรรมยังเป็นความรู้ของกลุ่มชาติพันธุ์ โดยแต่ละกลุ่มมีหน้าที่สั่งสอน อบรมสมาชิกใหม่ของกลุ่มเกี่ยวกับประเพณีวัฒนธรรม กฎเกณฑ์ และบรรทัดฐานตามวิถีทางของแต่ละชาติพันธุ์

2. ปัจจัยภายใน ซึ่ง กริช สืบสนธิ (2537) เสรี วงษ์มณฑา (2542) สมจิตร ล้วนจำเริญ (2541) และอดุลย์ จาตุรงค์กุล (2534) ได้สรุปไว้ใกล้เคียงกัน ดังนี้

2.1 การเรียนรู้ พื้นฐานด้านการศึกษา การเลี้ยงดูของครอบครัว สถาบันการศึกษา รวมไปถึงกลุ่มเพื่อน ล้วนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตีความหรือการให้ความหมายของสิ่งต่าง ๆ นำไปสู่ความแตกต่างกันด้านความคิด ความเข้าใจ และความรู้ที่มีต่อวัฒนธรรม

2.2 การสื่อสาร เป็นกระบวนการถ่ายทอดข้อมูลที่มีการรับรู้และโต้ตอบกันระหว่างของผู้ส่งสารและผู้รับสาร โดยผู้รับสารคือผู้ที่ตีความและกำหนดความหมายจากสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ยินและได้เห็น นอกจากนี้ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากกลุ่มอ้างอิง สื่อต่าง ๆ หรือสถานการณ์ จะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านวัฒนธรรมและความเชื่อ

2.3 ความทรงจำ การที่บุคคลจะสามารถจดจำข้อมูลได้นั้น ต้องผ่านการรับข้อมูลแบบซ้ำ ๆ และข้อมูลที่ต้องการสื่อสารจะต้องมีความน่าสนใจ กล่าวคือ ในการถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารจากรุ่นสู่รุ่นก็ต้องอาศัยความทรงจำที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ

2.4 แรงจูงใจ คือ ตัวนำพฤติกรรมไปสู่จุดหมายปลายทาง การเกิดขึ้นของแรงจูงใจนั้นอาจเกี่ยวข้องกับแบบแผนการดำเนินชีวิตและค่านิยม และกลายเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านวัฒนธรรมและความเชื่อ

2.5 ความเชื่อ คือ ความคิดที่บุคคลยึดถือเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ในอดีต ความเชื่อบางอย่างอาจเป็นสิ่งที่สืบทอดกันมาเป็นเวลานาน เช่น ความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับอาหารแสลง ซึ่งเป็นความเชื่อที่มีมากในสังคมชนบท อาจเป็นเพราะอิทธิพลจากสังคม ศาสนา และขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมชนบท

2.6 ทัศนคติ หมายถึง สภาวะทางจิตที่แสดงถึงความพร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น เกิดจากประสบการณ์ของบุคคล มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้สึกและอารมณ์บุคคล นอกจากนี้ ทัศนคดียังมีความหมายถึง การประเมินความสามารถของบุคคลในการใช้ทางเลือกใดทางเลือกหนึ่งเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง

2.7 ค่านิยม คือ การแสดงทางความคิดและความต้องการที่ได้รับการยอมรับจากสมาชิกส่วนใหญ่ในสังคม โดยค่านิยมนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา และมีความแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล

2.8 บรรทัดฐาน เป็นสิ่งที่ปฏิบัติร่วมกันของคนในสังคม แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ วิถีชาวบ้านและกฎศีลธรรม วิถีชาวบ้านหมายถึงแนวทางปฏิบัติต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันที่ปฏิบัติมานานจนเคยชิน เช่น การรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ การห้ามพูดคุยขณะรับประทานอาหาร เป็นต้น ส่วนกฎศีลธรรมนั้น เป็นมาตรฐานของพฤติกรรมที่สังคมคาดหวังให้บุคคลปฏิบัติหรือเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ในสังคมยอมรับจนถือว่าเป็นกฎเกณฑ์ของสังคม

2.1.4 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเกษตรเพื่อการผลิตอาหาร

การเกษตรเพื่อการผลิตอาหารเป็นกิจกรรมที่อยู่ภายใต้อิทธิพลทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ที่ทำให้ผลผลิตทางการเกษตรในแต่ละบริเวณของโลกแตกต่างกัน ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกษตรมี 2 ปัจจัยหลัก ได้แก่ ปัจจัยทางกายภาพ และปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม ดังนี้ (ปรกรณ์เมฆแสงสวย, สุรีย์พร นิพัฏฐวิทยา และมาตริณี รัชต์ตานนท์ชัย, 2563)

1. ปัจจัยทางกายภาพ

ปัจจัยทางกายภาพเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการเกษตรทั้งการเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ ตลอดจนการทำประมง เพราะสิ่งมีชีวิตแต่ละชนิดสามารถดำรงอยู่และเติบโตได้ในลักษณะทางกายภาพที่ต่างกัน Sawyer (2557) อภิปรายว่าปัจจัยทางกายภาพที่สำคัญต่อการตัดสินใจในการทำเกษตรมี 3 ปัจจัย ดังต่อไปนี้

1.1 ดิน การประเมินสมบัติของดินในลักษณะต่าง ๆ อาทิ ความลึก (depth) เนื้อของดิน (soil texture) ความอุดมสมบูรณ์ของดิน (nutrient composition) และความเป็นกรดของดิน (soil acidity) จะช่วยให้การเกษตรเพื่อการผลิตอาหารมีผลผลิตดียิ่งขึ้น เช่น หากดินชั้นบน (O-horizon, A-horizon) หนามากจะทำให้พืชเจริญเติบโตได้ดี

1.2 ความสูงต่ำของพื้นที่ ซึ่งประกอบด้วยความชัน (slope) และความสูงของภูมิประเทศ (altitude) มีผลต่อการเจริญเติบโตของพืช และประเภทของสัตว์ที่เลี้ยงเพื่อเป็นอาหาร เช่น ความชันยิ่งมากยิ่งที่ผลต่อการกร่อนของดิน และทำให้เพาะปลูกได้ยาก หรือการเคลื่อนย้ายฝูงสัตว์ตามฤดูกาล (transhumance) ซึ่งในฤดูร้อนต้องต้อนฝูงสัตว์ขึ้นไปเลี้ยงบนภูเขา เพราะอากาศเย็นกว่า ส่วนในฤดูหนาวจะต้อนฝูงสัตว์ลงไปเลี้ยงในหุบเขาเพราะอากาศอุ่นกว่า ดังนั้นที่ระดับความสูงต่างกันจะสามารถเพาะปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์ได้ต่างชนิดกัน ลักษณะทางกายภาพที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความสูงต่ำของพื้นที่กับภูมิอากาศที่ผกผันกันนี้ เรียกว่า altitudinal zonation กล่าวคือ ยิ่งความสูงมากขึ้น อุณหภูมิยิ่งลดต่ำลง ทำให้พืชพรรณธรรมชาติสามารถเจริญเติบโตได้แตกต่างกัน กิจกรรมทางการเกษตรเพื่อผลิตอาหารในแต่ละพื้นที่จึงมีความแตกต่างกัน

1.3 ภูมิอากาศ เป็นปัจจัยทางกายภาพที่มีความสำคัญที่มีผลต่อการทำการเกษตร ปรีชา แสงโชติ (2554) อธิบายไว้ว่าภูมิอากาศเป็นปัจจัยกำหนดชนิดของพืชที่จะปลูก การเจริญเติบโตของพืชขึ้นกับองค์ประกอบของภูมิอากาศหลายประการที่ปรากฏในบริเวณนั้น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของพืชที่สำคัญ ได้แก่ อุณหภูมิ ความชื้น และแสงสว่าง ซึ่งผันแปรไปตามฤดูกาล

2. ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม

ก. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ การเกษตรเพื่อการค้าเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็วในโลกยุคโลกาภิวัตน์ เกษตรกรให้ความสำคัญในการเพาะปลูกเพื่อการค้ามากขึ้น เช่น พื้นที่เพาะปลูกกาแฟในทวีปอเมริกาใต้เพิ่มขึ้นมาก เนื่องจากความนิยมในการบริโภคกาแฟของโลกที่เติบโตขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นกัน

ข. ปัจจัยทางสังคม เช่น วัฒนธรรม มีผลต่อการทำเกษตรในบางพื้นที่ เช่น ความเชื่อทางศาสนามีผลต่อการทำการเลี้ยงสัตว์เพื่อเป็นอาหาร อาทิ ความเชื่อของชาวฮินดูในการบูชาโค จึงไม่ฆ่าหรือบริโภคเนื้อโค การบริโภคเนื้อสุกรเป็นเรื่องต้องห้ามของชาวมุสลิม นอกจากนี้ การย้ายถิ่นของประชากรทำให้มีการนำแบบแผนการเกษตรไปสู่พื้นที่ใหม่ หรือการเลือกบริโภคอาหารตามลักษณะทางวัฒนธรรม

อีกทั้ง ปัจจัยทางด้านการเมืองส่งผลต่อภูมิทัศน์การเกษตรเช่นกัน อาทิ ในประเทศพัฒนาน้อยกว่าเกษตรส่วนใหญ่จะเพาะปลูกตามนโยบายการกระตุ้นของรัฐบาล หรือเกษตรกรในกลุ่มสหภาพยุโรปจะได้รับเงินชดเชยจากรัฐบาลของตนในการไม่ปลูกพืชที่มีผลผลิตเกิน

ความต้องการของตลาดเพื่อลดปัญหาผลผลิตล้นตลาด และสามารถพยุงราคาผลผลิตการเกษตรให้อยู่ในระดับที่น่าพอใจ หรือการให้ความสำคัญต่อผลผลิตการเกษตรในฐานะสมบัติล้ำค่าของดินแดน หรือของประเทศ เช่น การให้ความสำคัญต่อการปลูกองุ่นเพื่อผลิตไวน์ในประเทศฝรั่งเศส

2.2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จิตติกานต์ อมรรัตน์ (2556) จัดทำสารนิพนธ์เรื่อง “การเปลี่ยนแปลงของอาณาจักรริวกิวไปสู่การเป็นจังหวัดโอกินาวา” จากการศึกษาพบว่า อาณาจักรริวกิวเริ่มต้นเป็นเพียงเมืองเล็ก ๆ ที่กระจัดกระจายตัวบนเกาะโอกินาวา แต่หลังจากนั้นก็ค่อย ๆ รวมตัวกันเป็นแคว้นเดียวกัน มีอำนาจการปกครองเป็นของตนเอง มีราชวงศ์โชเป็นราชวงศ์แห่งการปกครองอาณาจักร และยังอาศัยอำนาจของราชวงศ์หมิงแห่งจีนเพื่อความอยู่รอดทั้งนี้เพราะเป็นอาณาจักรริวกิวที่ถูกขนาบไปด้วยรัฐที่ใหญ่กว่าอย่างจีนและญี่ปุ่น ทำให้ต้องกลายเป็นรัฐบรรณาการของจีน จนส่งผลให้จีนเข้ามามีอิทธิพลอย่างมากในการปกครองอาณาจักรริวกิว ทั้งนี้ จีนได้ให้การสนับสนุนทั้งทางด้านการค้า การศึกษา รวมไปถึงคอยคุ้มกันทางการเมือง อาณาจักรริวกิวจึงถือว่าเป็นช่องที่ทำให้อารยธรรมจากจีนหลังไหลเข้ามายังญี่ปุ่น ต่อมาอาณาจักรริวกิวก็ตกไปอยู่ภายใต้การปกครองของญี่ปุ่นเมื่อรัฐบาลโชกุนโทกูงวะได้ขึ้นมามีอำนาจและเข้ายึดอำนาจอาณาจักรริวกิวได้สำเร็จ อีกทั้งจีนก็หันไปให้ความสนใจเรื่องการทำเซรามิก ทำให้อาณาจักรริวกิวไม่ได้รับการดูแลอย่างแต่ก่อน ทำให้ในช่วงนี้เองแคว้นซัทสึมะจึงได้ค่อย ๆ ขยายอำนาจเข้ามาในอาณาจักรริวกิวจนสำเร็จ อาณาจักรริวกิวจึงต้องกลายเป็นรัฐสองบรรณาการทั้งจีน ญี่ปุ่น นอกจากนี้แคว้นซัทสึมะยังได้ใช้อาณาจักรริวกิวเป็นทางผ่านในการแอบขายและติดต่อกับชาวต่างชาติโดยไม่ให้รัฐบาลโชกุนโทกูงวะรับรู้ในช่วงที่ญี่ปุ่นใช้นโยบายปิดประเทศ ต่อมาในปี ค.ศ. 1611 อาณาจักรริวกิวก็ได้รับอิสรภาพคืนจากการถูกยึดครองหมู่เกาะโดยแคว้นซัทสึมะจนมาถึง ค.ศ. 1868 รัฐบาลญี่ปุ่นได้บุกยึดอาณาจักรริวกิวอย่างถาวรอีกครั้ง และได้เปลี่ยนชื่อจากอาณาจักรริวกิวเป็นแคว้นริวกิว ซึ่งเป็นเขตปกครองโดยโตเกียวหรือเจ้าเมือง แต่ขึ้นตรงกับรัฐบาลกลางที่เอโดะ แคว้นริวกิวถูกปกครองเช่นนี้เรื่อยมาจนถึง ค.ศ. 1879 ญี่ปุ่นได้มีการแบ่งสัดส่วนการปกครองส่วนท้องถิ่นขึ้น แคว้นริวกิวจึงถูกเปลี่ยนแปลงเป็นจังหวัดโอกินาวาของญี่ปุ่น ซึ่งเป็นแคว้นสุดท้ายในการปฏิรูปท้องถิ่นโดยยกฐานะแคว้นเป็นจังหวัดของญี่ปุ่นตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

สุพิชฌาย์ บุญญานุพงศ์ (2562) จัดทำสารนิพนธ์เรื่อง “การเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของชาวญี่ปุ่นตั้งแต่สมัยเมจิ-ปัจจุบัน” สารนิพนธ์เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของชาวญี่ปุ่นตั้งแต่สมัยเมจิ-ปัจจุบัน และเพื่อศึกษาว่าการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารส่งผลต่อชาวญี่ปุ่นอย่างไร โดยมีวิธีการศึกษาจากการใช้ระเบียบวิธีวิจัยทางประวัติศาสตร์ โดยศึกษาข้อมูลเอกสารชั้นรองประกอบด้วยเอกสารที่เป็นภาษาไทยทั้งหนังสือ บทความ และการรวบรวมข้อมูลทางสื่อออนไลน์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของญี่ปุ่นในสมัยเมจิถึงปัจจุบันนำเสนอในลักษณะพรรณนาวิเคราะห์ ผลจากการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของชาวญี่ปุ่นมี 3 ประการ คือ ประการที่ 1

การรับอิทธิพลจากประเทศต่าง ๆ ในแถบเอเชีย ประการที่ 2 การรับอิทธิพลตะวันตก และประการที่ 3 การรับอิทธิพลทางพุทธศาสนา ส่วนการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารส่งผลต่อชาวญี่ปุ่น 3 ประการ คือ ประการแรกทำให้มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ประการที่ 2 ทำให้ชาวญี่ปุ่นหันมาบริโภคอาหารตะวันตกมากขึ้น เห็นจากการมีร้านอาหารตะวันตกในญี่ปุ่นจำนวนมาก แต่ขณะเดียวกันการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวก็ได้ส่งผลมาปัจจัยประการที่ 3 คือ ชาวญี่ปุ่นมีสุขภาพแย่ลงจากการบริโภคอาหารแบบตะวันตกจนทำให้ชาวญี่ปุ่นกันกลับมาบริโภคอาหารแบบดั้งเดิม

ชนิษฐา สมวงษ์ (2562) จัดทำสารนิพนธ์เรื่อง “การศึกษารูปแบบวัฒนธรรมการกินของชาวจีนในมณฑลเสฉวน” สารนิพนธ์เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อลักษณะอาหารในมณฑลเสฉวน รูปแบบอาหารเสฉวนในมณฑลเสฉวน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารในมณฑล โดยมีการศึกษาจากข้อมูลเว็บไซต์ หนังสือ บทความ หรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบวัฒนธรรมการกินของชาวจีนในมณฑลเสฉวน ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบวัฒนธรรมการกินของชาวจีนในมณฑลเสฉวนมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้ ลักษณะภูมิประเทศ และลักษณะภูมิอากาศ เนื่องจากปัจจัยทั้งสองประการเป็นปัจจัยทางภูมิศาสตร์ที่ส่งผลต่อรูปแบบลักษณะอาหารเสฉวน เช่น อาหารเสฉวนมีรสชาติที่เผ็ดร้อน เนื่องด้วยภูมิอากาศที่มีความชื้นสูงเหมาะแก่การเพาะปลูกพริกฮวาเจียว จึงทำให้พริกฮวาเจียวกลายเป็นวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหารเสฉวน รูปแบบอาหารเสฉวนนั้นมีหลากหลายทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน ในด้านรสชาติก็มีความหลากหลายมากเช่นกัน ได้แก่ ความซ่า เผ็ด เค็ม หวาน เปรี้ยว ขม และหอม ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนจีน ได้แก่ ลักษณะสังคม และวัฒนธรรมของคนจีนที่ส่งผลต่อการเลือกรับประทานอาหารประเภทต่าง ๆ รวมทั้งรสนิยม นิสัยของคนจีนในมณฑลอื่น ๆ กับคนจีนมณฑลเสฉวน เช่น โดยส่วนใหญ่คนเสฉวนจะมีนิสัยที่เปิดกว้างและเป็นมิตร

ณัฐธาดา นามสว่าง (2563) จัดทำสารนิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวัฒนธรรมด้านอาหารในมณฑลยูนนาน” สารนิพนธ์เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์สภาพภูมิศาสตร์ที่ส่งผลให้เกิดวัตถุดิบสำคัญในการปรุงอาหาร ศึกษาประเภทอาหารในมณฑลยูนนาน และเพื่อวิเคราะห์โอกาสในการนำอาหารยูนนานมาเผยแพร่ในประเทศไทย โดยวิธีการศึกษาคือการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลทุติยภูมิจากข้อมูลในสื่ออิเล็กทรอนิกส์และเอกสารวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และทำแบบสอบถามประชากรชาวไทยช่วงอายุระหว่าง 18-30 เกี่ยวกับการบริโภคอาหารจีนและโอกาสในการนำอาหารจีนยูนนานเข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทย หลังจากนั้นนำข้อมูลเข้ามาวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เชิงพรรณนา จากการศึกษาพบว่าวัฒนธรรมอาหารในมณฑลยูนนาน เกิดขึ้นจากความหลากหลายของกลุ่มชาติพันธุ์ที่อาศัยอยู่ในมณฑลยูนนาน และสภาพภูมิศาสตร์ภายในมณฑลยูนนานนั้น มีความแตกต่างกันอย่างมาก ส่งผลให้การเพาะปลูกวัตถุดิบในแต่ละพื้นที่ได้ผลผลิตที่แตกต่างกัน โดยพื้นที่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือถูกจำกัดพื้นที่ในการเพาะปลูกเนื่องจากพื้นที่แห้งแล้ง ในขณะที่บริเวณตอนกลางมีแม่น้ำไหลผ่าน จึงมีระบบชลประทานที่ดี และพื้นที่บริเวณตะวันออกเฉียงใต้เป็นพื้นที่แห้งแล้งมีความแตกต่างระหว่างหุบเขาเป็นอย่างมาก ผลผลิตที่ได้จากแต่ละพื้นที่ส่งผลให้เกิดประเภทอาหารใน

ยูนนานที่นิยมในการบริโภค 5 ประเภท ได้แก่ ประเภทต้ม ประเภทหนึ่ง ประเภทย่าง ประเภทหลน และประเภทหมักหรือป๋ม ซึ่งอาหารยูนนานใช้กรรมวิธีในการปรุงตามธรรมชาติในการสร้างสรรค์รสชาติอาหาร ในส่วนของผู้บริโภคที่มีต่ออาหารจีนยูนนาน พบว่า โดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีช่วงอายุระหว่าง 21-25 ปี และมีประสบการณ์ในการบริโภคอาหารจีนยูนนานในไทยน้อย ทั้งนี้ หากมีร้านอาหารจีนยูนนานในไทยขึ้น กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าราคาและทำเลที่ตั้งมีผลต่อการเลือกใช้บริการอาหารรวมไปถึงการจัดทำโปรโมชั่นสำหรับลูกค้าเช่นกัน

อนัญพร บวรเดชชนะกุล (2560) จัดทำสารนิพนธ์เรื่อง “แนวคิดวัฒนธรรมอาหารการกินของชาวไทยเชื้อสายจีนแต้จิ๋ว” สารนิพนธ์เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิถีชีวิตของคนจีนแต้จิ๋วผ่านทางวัฒนธรรมการกินและการปรับตัวทางวัฒนธรรมการกินของคนไทยเชื้อสายจีนแต้จิ๋ว จากการศึกษาพบว่า วัฒนธรรมอาหารของชาวแต้จิ๋วมาจากแนวคิดหลักคือ ลัทธิขงจื้อ ลัทธิเต๋าและการนับถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คนแต้จิ๋วซึมซับรับเอาค่านิยมของขงจื้อและนำแนวคิดไปปรับกับการประกอบอาหารและวัฒนธรรมการกิน และสะท้อนผ่านจรรยาบรรณทาง ความพิถีพิถันและการเช่นไหว้ ผสมผสานกับแนวคิดตามลัทธิเต๋ากลับมาเกี่ยวกับธาตุทั้งห้าและธรรมชาติ โดยวัฒนธรรมอาหารของคนแต้จิ๋วรับมาจากวัฒนธรรมอาหารทะเลของชาวตัน ผสมผสานกับวัฒนธรรมข้าวของชาวจีน ประกอบกับสภาพภูมิศาสตร์ทางไกลความเจริญแต่เป็นแดนเปิดทางทะเล ทำให้มีพื้นที่ทางเกษตรน้อยแต่ประชากรหนาแน่น และมีภัยธรรมชาติ ชาวแต้จิ๋วจึงรับอารยธรรมภายนอกผ่านทางทะเลด้วยเช่นกัน ดังนั้นอาหารของชาวแต้จิ๋วจึงประกอบไปด้วยอาหารทะเล อาหารจากข้าว เครื่องปรุงและน้ำจิ้ม เป็นส่วนใหญ่ ต่อมาเมื่อชาวจีนประสบปัญหาจากความยากจนและบ้านเมืองเกิดจลาจลจึงอพยพมายังประเทศไทย และเกิดการหลอมตัวผสมผสานทางวัฒนธรรมกับชาวไทยโดยเฉพาะเรื่องวัฒนธรรมการกิน ชาวจีนได้ถ่ายทอดอัตลักษณ์อันโดดเด่นของอาหารและปรับตัวผ่านทางวัฒนธรรมเข้ามามีอิทธิพลกับอาหารไทยในปัจจุบัน ดังนั้น อาหารจีนแต้จิ๋วจึงเป็นอาหารที่ครอบครัวชาวไทยคุ้นเคย และกลายเป็นอาหารประจำครัวเรือนของชาวไทยเชื้อสายจีนในท้ายที่สุด

จิตาภา ชินโชติกร (2555) จัดทำสารนิพนธ์เรื่อง “วัฒนธรรมการกิน กรณีศึกษา: ต้มช้ำ” สารนิพนธ์เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมา ประเภทและลักษณะวัฒนธรรมการบริโภคของต้มช้ำ รวมถึงพัฒนาการและการกระจายตัวของต้มช้ำในกรุงเทพมหานคร ผลจากการศึกษาพบว่าต้มช้ำถือกำเนิดและเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมของมณฑลกว่างตุ้ง จากนั้นก็ได้รับความนิยมไปทั่ว โดยเฉพาะเมื่อผ่านเส้นทางสายไหม ต่อมาชาวกว่างตุ้งมีการอพยพย้ายถิ่นฐานไปยังประเทศต่าง ๆ จึงได้นำสูตรอาหารกว่างตุ้งไปเผยแพร่ด้วย ทั้งนี้ สามารถแบ่งต้มช้ำออกเป็น 2 ประเภทคือ แบ่งประเภทตามรสชาติและขั้นตอนการผลิต เมื่อต้มช้ำได้เข้ามาในประเทศไทย ในช่วงแรกต้มช้ำยังคงกระจายตัวอยู่ในย่านเยาวราชเท่านั้น แต่ต่อมามีต้มช้ำได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นและกระจายไปตามพื้นที่ต่าง ๆ ในปัจจุบัน ร้านต้มช้ำมักจะพบอยู่ในห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่ โดยที่ตั้งของร้านต้มช้ำจะสอดคล้องกับคุณลักษณะของผู้บริโภคและค่าเช่าพื้นที่เป็นสำคัญ

อติญา ลิมตุล (2560) จัดทำสารนิพนธ์เรื่อง “ปรัชญากับอาหารจีนเพื่อสุขภาพ” สารนิพนธ์เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างปรัชญาจีนและการเลือกอาหารของคนจีน โดยการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอาหารจีน ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบ ประเภท วัตถุดิบที่เลือกใช้และวิธีการประกอบอาหาร ไปจนถึงความคิดพื้นฐานทางด้านปรัชญาที่แฝงอยู่ในอาหาร ผลการศึกษาพบว่า การเลือกกินอาหารของคนจีนนั้นได้รับอิทธิพลมาจากแนวคิดปรัชญาเต๋าของเหลาจื่อ โดยมีการนำทฤษฎีหยินหยางมาปรับใช้กับอาหารทั้งการเลือกวัตถุดิบและวิธีประกอบอาหาร โดยทั้งสองอย่างนี้มีการแยกประเภทตามพลังงานที่ให้อย่างชัดเจนเพื่อเป็นหลักในการปรุงอาหาร ถึงแม้ว่าอาหารจีนจะมีหลากหลายประเภทตามแต่ละสถานที่ แต่ในความต่างต่างนั้นก็ยังคงมีความเหมือนคือพัฒนามาจากแนวความคิดเดียวกัน และทำให้อาหารจีนเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง วัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ ประเทศญี่ปุ่น มีการกำหนดแนวทาง และขั้นตอนการดำเนินการศึกษาค้นคว้าดังต่อไปนี้

- 3.1 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.2 ขั้นตอนการดำเนินงาน
- 3.3 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.4 กรอบการศึกษาและการวิเคราะห์

3.1 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยเรื่อง วัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ ประเทศญี่ปุ่น ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลต่าง ๆ จากสื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ หนังสือ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ บทความวิจัย สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ และข้อมูลจากเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ โดยมีภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และภาษาญี่ปุ่น

3.2 ขั้นตอนการดำเนินงาน

3.2.1 รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ของเกาะโอกินาวะ จากสื่อสิ่งพิมพ์ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์โดยให้ความสำคัญกับประเด็นที่เกี่ยวกับการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างอาณาจักรริวกิวกับประเทศจีนในช่วงที่เจริญสัมพันธ์ไมตรีทางการค้าระหว่างกัน

3.2.2 รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยทางภูมิศาสตร์ของเกาะโอกินาวะ ได้แก่ ที่ตั้ง ลักษณะภูมิประเทศ ลักษณะภูมิอากาศ และพืชพรรณในพื้นที่ จากสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์

3.2.3 รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะ ประเภท และเอกลักษณ์ของอาหารของเกาะโอกินาวะ จากสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ แล้วจึงนำมาเปรียบเทียบความแตกต่างกับวัฒนธรรมอาหารอื่น ๆ

3.2.4 วิเคราะห์ข้อมูล

3.2.5 สรุปและอภิปรายผลการดำเนินงาน

3.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

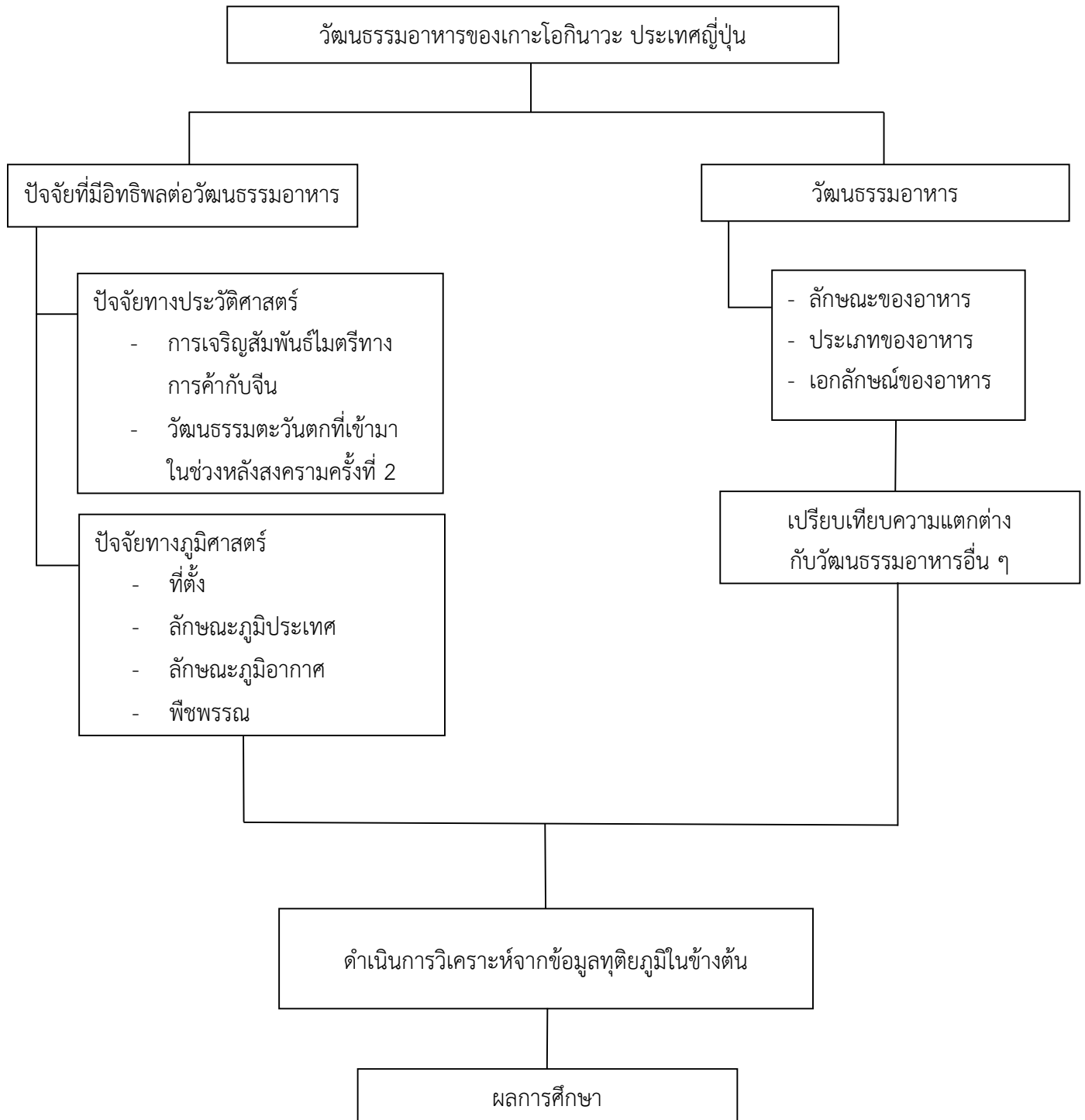
3.3.1 การศึกษาปัจจัยด้านประวัติศาสตร์ที่มีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ ในขั้นตอนนี้ หลังจากผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลทางประวัติศาสตร์ที่แสดงเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางการค้าระหว่างอาณาจักรริวกิวกับประเทศจีนจากสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์แล้ว จะนำข้อมูลดังกล่าวมาศึกษาเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ จากนั้นจะนำเสนอออกมาในรูปแบบการเขียนเชิงบรรยาย

3.3.2 การศึกษาปัจจัยด้านภูมิศาสตร์ที่มีผลต่อวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ ผู้วิจัยจะทำการรวบรวมข้อมูลทางภูมิศาสตร์ของเกาะโอกินาวะ ประเทศญี่ปุ่น ได้แก่ ที่ตั้ง ลักษณะภูมิประเทศ ลักษณะภูมิอากาศ รวมไปถึงพืชพรรณธรรมชาติในพื้นที่ โดยรวบรวมข้อมูลจากสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ แล้วจึงนำข้อมูลดังกล่าวมาวิเคราะห์เชื่อมโยงกับวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ จากนั้นจะนำเสนอออกมาในรูปแบบการเขียนเชิงบรรยาย

3.3.3 การศึกษาลักษณะและประเภทของอาหารของเกาะโอกินาวะ ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยจะทำการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ วัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่น วัฒนธรรมอาหารตะวันตก (สหรัฐอเมริกา) แล้วจะนำข้อมูลของวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะมาศึกษาเชิงเปรียบเทียบกับวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นและวัฒนธรรมอาหารตะวันตก จากนั้นจะนำเสนอในรูปแบบการเขียนเชิงบรรยาย

3.4 กรอบการศึกษาและการวิเคราะห์

การศึกษาวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ ประเทศญี่ปุ่น เริ่มด้วยการศึกษาปัจจัยทางประวัติศาสตร์ของเกาะโอกินาวะ ได้แก่ ช่วงเวลาที่อาณาจักรริวกิวทำการติดต่อค้าขายกับประเทศจีน ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1429 และศึกษาปัจจัยด้านภูมิศาสตร์ เช่น การศึกษาที่ตั้ง ลักษณะทางภูมิศาสตร์ ลักษณะภูมิอากาศ และพืชพรรณในพื้นที่เกาะโอกินาวะ ที่ส่งผลต่อวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ จากนั้นจะวิเคราะห์ลักษณะและประเภทของอาหารของเกาะโอกินาวะต่อไป



กรอบแนวคิดในการศึกษา

ที่มา: ผู้วิจัย (2565)

บทที่ 4 ผลการศึกษา

ในการศึกษาวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลด้านประวัติศาสตร์และปัจจัยทางภูมิศาสตร์ที่ส่งผลต่อวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ ศึกษาวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ และนำมาวิเคราะห์ความแตกต่างของวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะ เมื่อเปรียบเทียบกับวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นทั่วไป โดยมีผลการศึกษาดังนี้

4.1 อิทธิพลด้านประวัติศาสตร์และปัจจัยทางภูมิศาสตร์ที่ส่งผลต่อวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ

4.1.1 ปัจจัยทางประวัติศาสตร์ที่ส่งผลต่อวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ

1) การเจริญสัมพันธ์ไมตรีทางการค้ากับจีน

ในศตวรรษที่ 14 บริเวณพื้นที่เกาะโอกินาวะถูกแบ่งเป็นเขตพื้นที่ทั้งหมด 3 เขตพื้นที่ ได้แก่ แคว้นโฮกุซัน (Hokuzan) แคว้นชูซัน (Chuzan) และแคว้นนันซัน (Nanzan) แคว้นทั้งสามมีสถานะเป็นรัฐบรรณาการประเทศจีน จึงทำให้ทั้งสามแคว้นอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลและคุ้มครองจากประเทศจีน นำไปสู่การสร้างสัมพันธ์ไมตรีระหว่างกันทั้งด้านความมั่นคงและด้านการค้าระหว่างสองฝ่าย ตัวอย่างที่เห็นได้อย่างชัดเจน คือ การอพยพเข้ามาอย่างพื้นที่แคว้นชูซันของชาวจีน จนสามารถก่อตั้งเมืองคุเมะคุระอันเป็นศูนย์รวมสรรพวิชาความรู้ต่าง ๆ จากจีนบนพื้นที่แคว้นดังกล่าว



ภาพที่ 4.1 แผนที่แสดงตำแหน่งของแคว้นโฮกุซัน แคว้นชูซัน และแคว้นนันซัน

ที่มา : Wikipedia (2566)

ต่อมาในปีค.ศ. 1429 แคว้นทั้งสามได้ถูกรวมกันเป็นปึกแผ่นจนกลายเป็น “อาณาจักรริวกิว” โดยพระเจ้าโช ฮาชิ กษัตริย์องค์สุดท้ายของราชวงศ์ชูซันและกษัตริย์องค์แรกของราชวงศ์โชแห่งอาณาจักรริวกิว พระเจ้าโช ฮาชิได้ทำการย้ายเมืองหลวงจากเมืองอูระโซเอะ (Urasoe)

มายังเมืองนาฮา (Naha) แทน ซึ่งเมืองท่านาฮานั้น มีบทบาทสำคัญต่อการเจริญสัมพันธ์ไมตรีทางการค้ากับประเทศจีน รวมไปถึงกลุ่มประเทศทางภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

นอกจากการค้าทางทะเลจะสามารถแสดงให้เห็นถึงการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นระหว่างอาณาจักรริวกิวกับประเทศจีนแล้ว อีกหนึ่งเหตุการณ์สำคัญที่แสดงถึงการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมระหว่างประเทศจีนกับอาณาจักรริวกิวเช่นกัน ก็คือ เมื่อถึงช่วงเวลาจัดพิธีพระราชบรมราชาภิเษกษัตริย์องค์ใหม่ของอาณาจักรริวกิว ประเทศจีนได้ส่งคณะทูตสันถวไมตรีกว่า 400 คนมายังอาณาจักรริวกิว เพื่อประกอบพิธีพระราชบรมราชาภิเษก ทางด้านอาณาจักรริวกิวเองก็ได้ทำการส่งพ่อครัวชาวริวกิวไปยังประเทศจีน เพื่อเรียนรู้สูตรอาหารจีนมาใช้สำหรับรับรองคณะทูตสันถวไมตรีที่เดินทางมาประกอบพิธี รวมถึงทูตจากประเทศจีนที่จะมาเยือนอาณาจักรริวกิวในอนาคต อีกทั้งอาณาจักรริวกิวยังจำเป็นต้องนำเข้าและเร่งเลี้ยงหมู เพื่อนำเนื้อหมูมาใช้ในการประกอบอาหารจีนที่มักจะใช้เนื้อหมูเป็นวัตถุดิบหลัก จึงอาจกล่าวได้ว่า การเจริญสัมพันธ์ไมตรีกับประเทศจีนทั้งทางการค้าและการเมือง ทำให้วัฒนธรรมจีนเข้ามาผสมผสานกับวัฒนธรรมท้องถิ่นของชาวริวกิว

ยกตัวอย่างอาหารสำหรับต้อนรับแขกจากประเทศจีน เช่น อาหารแบบแผนชาววังที่เสิร์ฟในเครื่องเงินสีแดง เรียกว่า “ทุนดาบุน (Tundabun)” โดยจะมีการตักอาหารกับแกล้มสำหรับรับประทานคู่กับเหล้าใส่ลงในจานเล็ก ๆ ที่อยู่ด้านในเครื่องเงินตามจำนวนแขก ส่วนจำนวนชนิดของอาหารนั้นจะแตกต่างกันไปตามรูปทรงของเครื่องเงินที่ใช้ อาทิ เครื่องเงินรูปทรงสี่เหลี่ยม อาหารด้านในจะมีทั้งหมด 5 อย่าง เครื่องเงินรูปทรงแปดเหลี่ยมจะมีอาหารทั้ง 9 อย่าง เป็นต้น จากภาพด้านล่าง แสดงให้เห็นว่าอาหารสำหรับต้อนรับแขกนี้มีความคล้ายคลึงกับอาหารจีนและอาหารญี่ปุ่น



ภาพที่ 4.2 อาหารสำหรับต้อนรับแขกจากประเทศจีนของอาณาจักรริวกิว

ที่มา : 熱帯資源植物研究所 (2565)

จากภาพที่ 4.2 แสดงตัวอย่างอาหารสำหรับต้อนรับแขกของอาณาจักรริวกิว ซึ่งประกอบด้วยฮานะอิกะ (ปลาหมึกที่ทำเป็นรูปดอกไม้) ตรงกลางเครื่องเงิน และทางด้านขวาของฮานะอิกะคือ มินูดารุ (หมูอบซอสงาดำ) ตามด้วยบิรางารามาจิ (ทอดมันปลาห่อต้นหอมราดซอส

มิโสะ) กุนโบมาจิ (รากหญ้าเจ้าชู้ห่อหุ้มย่าง) ชิซิกามาโบโกะ (ทอดมันปลาผสมหมู) ทันมุคาราอาเกะ (มันไทมะทอด) คูตินปุระ (เทมปุระปลาเนื้อขาว) ไส้เรียงลำดับตามเข็มนาฬิกา

รสชาติของอาหารในทუნดาบุนส่วนใหญ่จะมีรสชาติเค็ม และไม่ได้ใส่เครื่องเทศมากนัก เนื่องจากอาหารสำหรับนี้มีไว้เพื่อต้อนรับแขกจากประเทศจีนที่นิยมบริโภคเนื้อหมู จึงทำให้ในสำหรับนี้มีอาหารที่ใช้เนื้อหมูเป็นวัตถุดิบหลัก ไม่เพียงแต่ใช้อาหารทะเลเท่านั้น

2) วัฒนธรรมตะวันตกที่เข้ามาในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2

สมัยเอโดะตอนปลาย (ค.ศ. 1800 - ค.ศ. 1868) ท่ามกลางความวุ่นวายจากการอ่อนแอลงของรัฐบาลโชกุน และการเข้ามาของชาติตะวันตก ในประเทศญี่ปุ่นได้เกิดวัฒนธรรมอาหารใหม่ ๆ อาทิ ผู้คนเริ่มกินเนื้อสัตว์ และมีความเชื่อว่าการทานเนื้อเป็นยารักษาโรคในหมูได้เมียว (เจ้าเมือง) กล่าวคือ การเริ่มกินเนื้อสัตว์ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของการบริโภคอาหารและวัฒนธรรมด้านอาหารของชาวญี่ปุ่น

ภายหลังการพ่ายแพ้สงครามโลกครั้งที่ 2 ของประเทศญี่ปุ่น ญี่ปุ่นต้องปฏิบัติตามข้อตกลงในสนธิสัญญาซานฟรานซิสโกปีค.ศ. 1951 โดยให้สหรัฐอเมริกาเข้ามาตั้งฐานทัพในประเทศญี่ปุ่น ณ บริเวณตอนกลางของเกาะโอกินาวะจนถึงปีค.ศ. 1972

การตั้งฐานทัพของทหารอเมริกันบนเกาะโอกินาวะนั้น ทำให้เกิดการสร้างหมู่บ้านอเมริกันมิอะมะสำหรับเป็นที่อยู่อาศัยของทหารอเมริกาที่มาประจำการในเกาะโอกินาวะขึ้น หมู่บ้านมิอะมะจึงเปรียบเสมือนศูนย์กลางวัฒนธรรมอเมริกันบนเกาะโอกินาวะ และทำให้เกิดการผสมผสานทางวัฒนธรรมระหว่างวัฒนธรรมอเมริกาและวัฒนธรรมโอกินาวะขึ้นในที่สุด

4.1.2 ปัจจัยทางภูมิศาสตร์ที่ส่งผลต่อวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ

เกาะโอกินาวะมีพิกัดทางภูมิศาสตร์คือ ละติจูด 26 องศา 30 ลิปดา เหนือ ลองจิจูด 128 องศา ตะวันออก ตั้งอยู่ทางตอนใต้ของประเทศญี่ปุ่น เกาะโอกินาวะมีพื้นที่ทั้งหมด 2,281 ตารางกิโลเมตร ด้านตะวันตกของเกาะมีอาณาเขตติดทะเลจีนตะวันออก ส่วนด้านตะวันออกมีอาณาเขตติดกับมหาสมุทรแปซิฟิก

ลักษณะภูมิประเทศ

เกาะโอกินาวะ มีลักษณะพื้นที่ทางภูมิศาสตร์เป็นหมู่เกาะ และสามารถแบ่งพื้นที่เกาะโอกินาวะออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ พื้นที่ป่ารกทึบทางตอนเหนือ พื้นที่ราบลุ่มบริเวณตอนกลาง และพื้นที่ราบลุ่มตอนใต้ของเกาะโอกินาวะ

1. โอกินาวะตอนเหนือ (Northern Okinawa) พื้นที่ทางตอนเหนือของเกาะโอกินาวะคือพื้นที่ป่าขนาดใหญ่เรียกว่า “ยัมบาร์” (Yanbaru) ซึ่งได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกทางธรรมชาติ พื้นที่ป่าประกอบด้วยป่าดงดิบและป่าชายเลน

2. โอกินาวะตอนกลาง (Central Okinawa) พื้นที่ตอนกลางของเกาะโอกินาวะเป็นแหล่งรวมวัฒนธรรมโอกินาวะและศูนย์กลางวัฒนธรรมอเมริกัน เนื่องจากเป็นแหล่งที่ตั้งหลักของทหารอเมริกันที่มาประจำการ ณ เกาะโอกินาวะ และเป็นที่ตั้งของหมู่บ้านอเมริกันมิฮะมะ จึงสามารถพบเห็นร้านค้าขายของสไตล์อเมริกัน รวมไปถึงป้ายต่าง ๆ ที่เป็นภาษาอังกฤษ

3. โอกินาวะตอนใต้ (Southern Okinawa) พื้นที่ทางตอนใต้มีลักษณะเป็นที่ราบลุ่ม ไม่มีพื้นที่ที่เป็นภูเขาสูง ทางตอนใต้เป็นพื้นที่หลักในการทำเกษตรกรรมของเกาะโอกินาวะ รวมถึงเป็นพื้นที่ที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ อาทิ เป็นศูนย์กลางในการก่อตั้งอาณาจักรริวกิว เป็นสนามรบระหว่างประเทศญี่ปุ่นและประเทศสหรัฐอเมริกาในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2



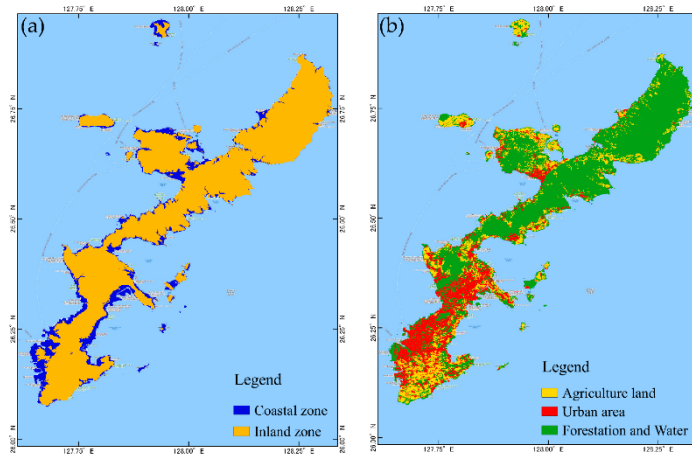
ภาพที่ 4.3 พื้นที่ทั้ง 3 ส่วนของเกาะโอกินาวะ

ที่มา : Facts and details (2564)



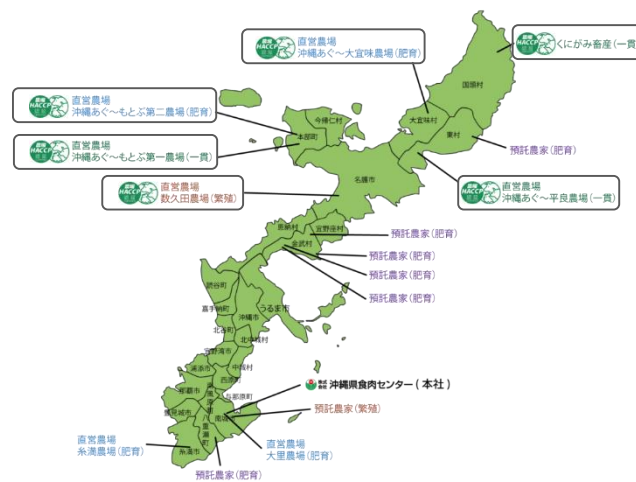
ภาพที่ 4.4 ลักษณะภูมิประเทศของเกาะโอกินาวะ

ที่มา : Wikipedia (2566)



ภาพที่ 4.5 แผนภาพแสดงการกระจายของแหล่งที่อยู่อาศัยและพื้นที่ทำการเกษตรบนเกาะโอกินาวะ
ที่มา : MDPI (2562)

จากภาพที่ 4.4 และ 4.5 แสดงให้เห็นว่าประชากรส่วนใหญ่ตั้งถิ่นฐานในบริเวณตอนใต้ของเกาะโอกินาวะ รวมไปถึงพื้นที่ทำการเกษตรก็จะพบได้ในบริเวณตอนใต้ของเกาะและบริเวณชายฝั่งทะเลมากกว่าบริเวณตอนเหนือของเกาะ เนื่องจากทางตอนเหนือของเกาะมีลักษณะเป็นป่ารกทึบ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการอยู่อาศัยและทำการเกษตร



ภาพที่ 4.6 แหล่งผลิตหมูจากบนเกาะโอกินาวะ (บริเวณที่มีกรอบ)
ที่มา : 株式会社 沖縄県食肉センター (2566)

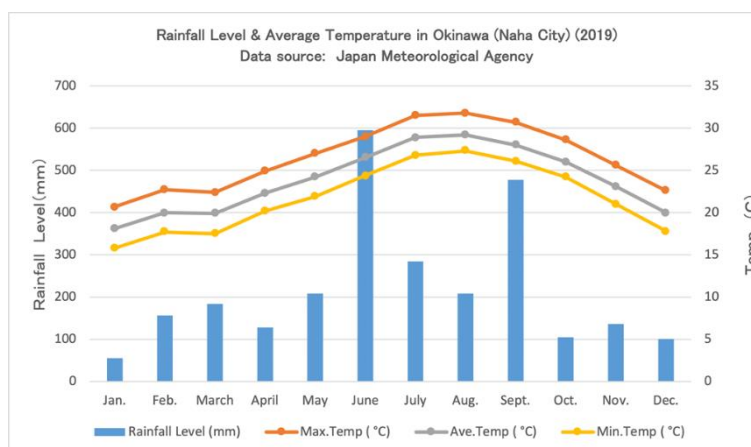
ถึงแม้ว่าทางตอนเหนือของเกาะจะเป็นบริเวณที่มีประชากรอาศัยอยู่น้อย และมีพื้นที่ทำการเกษตรอยู่เพียงบริเวณชายฝั่งเท่านั้น แต่จากภาพที่ 4.6 แสดงให้เห็นว่า บริเวณตอนเหนือของเกาะโอกินาวะเป็นแหล่งผลิตที่สำคัญของหมูจาก ซึ่งเป็นหมูสายพันธุ์พื้นเมืองและผลผลิตที่มีเฉพาะเกาะโอกินาวะ

ลักษณะภูมิอากาศ

หากจำแนกตามลักษณะการแบ่งเขตภูมิอากาศแบบแคเพิน ลักษณะภูมิอากาศของเกาะโอกินาวะจะสามารถจำแนกออกเป็น พื้นที่แบบกึ่งเขตร้อน (Cfa) ทางตอนเหนือของเกาะ และลักษณะภูมิอากาศแบบร้อนชื้น (Af) ในตอนกลางและตอนใต้ สภาพอากาศส่วนใหญ่มีอากาศร้อน ฝนตกชุกเกือบตลอดทั้งปี

	Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	May	Jun.	Jul.	Aug.	Sept.	Oct.	Nov.	Dec.
Rainfall Level (mm)	55	156.5	183.5	128	208.5	595.5	284	208	477.5	104.5	136	100.5
Max.Temp (°C)	20.7	22.7	22.4	24.9	27	29	31.5	31.8	30.7	28.6	25.6	22.6
Ave.Temp (°C)	18.1	20	19.9	22.3	24.2	26.5	28.9	29.2	28	26	23.1	20
Min.Temp (°C)	15.8	17.7	17.5	20.2	21.9	24.4	26.8	27.3	26.1	24.2	21	17.8

ภาพที่ 4.7 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิต่ำสุด-สูงสุด และปริมาณน้ำฝนของเกาะโอกินาวะในแต่ละเดือน ปี ค.ศ. 2019
ที่มา : All Japan Relocation (2566)



ภาพที่ 4.8 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิต่ำสุด-สูงสุด และปริมาณน้ำฝนของเกาะโอกินาวะในแต่ละเดือน ปี ค.ศ. 2019
ที่มา : All Japan Relocation (2566)

จากตารางในภาพที่ 4.5 และกราฟในภาพที่ 4.6 แสดงให้เห็นว่าเกาะโอกินาวะมีอุณหภูมิเฉลี่ยต่ำสุดอยู่ที่ 18.1 องศาเซลเซียสในเดือนมกราคม อุณหภูมิเฉลี่ยสูงสุดอยู่ที่ 29.2 องศาเซลเซียสในเดือนสิงหาคม และมีปริมาณน้ำฝนอยู่ในช่วง 55-595.5 มิลลิเมตร

ฤดูกาลของเกาะโอกินาวะมีทั้งหมด 4 ฤดู ได้แก่ ฤดูใบไม้ผลิ ฤดูร้อน ฤดูใบไม้ร่วง และฤดูหนาว โดยสามารถอธิบายสภาพอากาศในแต่ละฤดูอย่างคร่าว ๆ ได้ดังต่อไปนี้

ฤดูใบไม้ผลิ (มีนาคม-พฤษภาคม) ช่วงต้นของฤดูกาล (ต้นเดือนมีนาคม) จะยังคงมี

อากาศหนาวเย็นอยู่ และอากาศจะเริ่มอบอุ่นขึ้นอย่างต่อเนื่องหลังจากผ่านไปสองอาทิตย์

ฤดูร้อน (มิถุนายน-สิงหาคม) ในช่วงนี้สภาพอากาศจะมีอุณหภูมิและความชื้นสูงขึ้น เมื่อเข้าสู่เดือนสิงหาคมอุณหภูมิจะเพิ่มขึ้นสูงที่สุด และมีพายุไต้ฝุ่นบางระยะ

ฤดูใบไม้ร่วง (กันยายน-พฤศจิกายน) ช่วงต้นของฤดูกาล (ต้นเดือนมิถุนายน) จะได้รับอิทธิพลจากพายุไต้ฝุ่น จึงทำให้มีฝนตกมาก แต่เมื่อเข้าสู่ช่วงท้ายฤดู (เดือนพฤศจิกายน) ความชื้นในอากาศจะน้อยลง จนทำให้เกิดเป็นอากาศแห้ง

ฤดูหนาว (ธันวาคม-กุมภาพันธ์) อุณหภูมิของสภาพอากาศจะค่อย ๆ ต่ำลง และมีอากาศหนาวที่สุดในช่วงประมาณตั้งแต่เดือนมกราคมจนถึงเดือนกุมภาพันธ์

หากเปรียบเทียบกับอุณหภูมิกับตัวเกาะหลักของญี่ปุ่น เกาะโอกินาวะนั้นมีสภาพอากาศที่อบอุ่นกว่า ส่งผลให้พืชที่คนโอกินาวะนิยมปลูกเป็นพืชเขตร้อน และนิยมปลูกที่บริเวณตอนใต้ของเกาะ เช่น สับประรด อ้อย มะละกอ เป็นต้น ส่วนทางตอนเหนือของเกาะที่มีลักษณะภูมิอากาศแบบกึ่งเขตร้อน มักจะใช้เป็นพื้นที่สำหรับเลี้ยงสัตว์ อาทิ หมูอาวู

ถึงแม้ว่าเกาะโอกินาวะจะล้อมรอบไปด้วยมหาสมุทรที่ส่งเสริมต่อการประมงและบริโภคเนื้อปลา แต่เนื่องจากอากาศแบบร้อนชื้นที่เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเก็บรักษาเนื้อปลา คนโอกินาวะจึงนิยมบริโภคเนื้อหมูมากกว่าเนื้อปลา

4.2 ลักษณะของวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ

อาหารโอกินาวะมีการใช้ผักและผลไม้ประกอบ โดยได้รับอิทธิพลจากอาหารเอเชียใต้และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีการใช้สมุนไพรและเครื่องเทศมากกว่าอาหารญี่ปุ่นแผ่นดินใหญ่ แต่น้อยกว่าอาหารในกลุ่มประเทศหมู่เกาะเขตร้อนอื่น ๆ อาหารโอกินาวะส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยเกลือ, มิโซะ, ปลาโอแห้ง, สาหร่ายคมบุ และเห็ดชนิดต่าง ๆ ลักษณะเด่นอีกประการหนึ่งของอาหารโอกินาวะคือนิยมใช้เนื้อสัตว์ โดยมีแหล่งโปรตีนหลักคือเนื้อหมู

วัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ วัฒนธรรมอาหารแบบดั้งเดิมหรือ “อาหารริวกิว” กับวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะสมัยใหม่ที่เกิดขึ้นจากอิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตก ภายหลังจากสิ้นสุดของสงครามโลกครั้งที่ 2 โดยวัฒนธรรมอาหารแบบดั้งเดิมนั้น ยังสามารถแบ่งย่อยออกเป็นอาหารแบบแผนชาววัง และอาหารพื้นบ้าน โดยจะอภิปรายรายละเอียดของวัฒนธรรมอาหารทั้งสองได้ดังต่อไปนี้

วัฒนธรรมอาหารโอกินาวะแบบดั้งเดิม (อาหารริวกิว)

อาหารแบบแผนชาววัง

อาหารแบบแผนชาววัง คือ อาหารที่สามารถรับประทานหรือได้รับความนิยมนั้นในหมู่ราชวงศ์ รวมไปถึงครอบครัวขุนนาง จากการสืบค้นข้อมูล พบว่า อาหารแบบแผนชาววังส่วนใหญ่มี

ลักษณะคล้ายคลึงกับอาหารจีน ซึ่งคาดว่าเป็นผลสืบเนื่องมาจากการเชื่อมสัมพันธ์ไมตรีระหว่างรัฐทั้งสอง และการคอยต้อนรับแขกจากชาวจีนมาหลายปี

ยกตัวอย่างอาหารแบบแผนชาววังของอาณาจักรริวกิว เช่น โทฟูโยะ (Tofuyo) ขนมคิปปัน (Kippan) เป็นต้น



ภาพที่ 4.9 โทฟูโยะ (Tofuyo)

ที่มา : tasteatlas (2566)

โทฟูโยะ (Tofuyo)

โทฟูโยะคือ เต้าหู้หมักดำรับเฉพาะจากจังหวัดโอกินาวา มีกระบวนการทำโดยการนำชิมะโทฟู (Shima tofu) เต้าหู้ขาวประจำท้องถิ่น หมักรวมกับข้าวมอลต์ อังคัก และเหล้าอะวาโมริเป็นเวลาประมาณ 6 เดือน โทฟูโยะมีรสชาติเค็ม และมีกลิ่นฉุน ในอดีตนิยมรับประทานกันในหมู่ชนชั้นสูงและเหล่าขุนนาง โดยจะรับประทานทีละน้อยแกล้มกับเหล้าสาเก



ภาพที่ 4.10 ขนมคิปปัน (Kippan)

ที่มา : Okinawa Island guide (2566)

ขนมคิปปัน (Kippan)

ขนมคิปปันทำจากสั้คคาบูจิ หรือสั้คแมนดารินสายพันธุ์เฉพาะของเกาะโอกินาวะเคลือบน้ำตาล ขนมนี้นี้เป็นขนมดั้งเดิมที่ได้รับการสืบทอดตั้งแต่สมัยราชวงศ์ริวกิว โดยคาดว่าถูกนำเข้ามาโดยชาวจีนจากมณฑลฝูเจี้ยนของประเทศจีน เมื่อประมาณ 300 ปีก่อน และเคยถูกจำกัดให้สามารถรับประทานได้เฉพาะเชื้อพระวงศ์และแขกจากประเทศจีนเท่านั้น

อาหารพื้นบ้าน

อาหารพื้นบ้านของชาวโอกินาวะจะมีรูปแบบที่แตกต่างกับอาหารแบบแผนชาววัง เนื่องจากแนวคิด Nuchigusui (หมายถึง ยายืดชีวิต) ส่งผลให้อาหารพื้นบ้านหลายอย่างให้ความสำคัญกับการใช้วัตถุดิบที่ช่วยรักษาสมดุลทางโภชนาการมากกว่าอาหารแบบแผนชาววัง

ยกตัวอย่างอาหารพื้นบ้านของชาวโอกินาวะ อาทิ ผัดมะระโอกินาวะ (Goya Chanpuru) มันฝรั่งไทมะบด (Tanmu Dingaku) ราฟุเท (Rafute) เป็นต้น



ภาพที่ 4.11 ผัดมะระโอกินาวะ (Goya Chanpuru)
ที่มา : TAKA's Kitchen (2566)

ผัดมะระโอกินาวะ (Goya Chanpuru)

ผัดมะระโอกินาวะเป็นเมนูชื่อดังที่สามารถหาทานได้ทุกที่ตามร้านอาหารทั่วไปในท้องถิ่นโอกินาวะ คำว่า ชัมปุรุ (Champuru) เป็นคำในภาษาถิ่นโอกินาวะ หมายถึงอาหารประเภทผัดที่ใช้วัตถุดิบเป็นเต้าหู้และวัตถุดิบชนิดอื่น ๆ มากมาย โดยนำทุกอย่างลงไปผัดรวมกัน



ภาพที่ 4.12 มันไทมะบด (Tanmu Dingaku)
ที่มา : Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries (2566)

มันทากิโมะบด (Tanmu Dingaku)

มันทากิโมะเป็นพืชพื้นถิ่นของเกาะโอกินาวะ ชาวโอกินาวะนิยมนำมันทากิโมะมาบดและรับประทานตบท้ายหลังอาหารจานหลักที่เป็นอาหารจากเนื้อหมู



ภาพที่ 4.13 ราฟูเท (Rafute)

ที่มา : tasteatlas (2566)

ราฟูเท (Rafute)

ราฟูเท คือ เนื้อหมูสามชั้นชิ้นใหญ่ตุ๋นกับเหล้าอะวาโมริ (Awamori) โชยุ และน้ำตาลทรายแดง มีรสชาติหวาน ในอดีตราฟูเคยถูกจัดอยู่ในอาหารแบบแผนชาววัง แต่ในภายหลังได้รับความนิยมและเริ่มรับประทานกันอย่างแพร่หลายในหมู่ชาวบ้านทั่วไป จากการสืบค้นข้อมูล คาดว่าราฟูเทมีลักษณะคล้ายคลึงกับอาหารจีนที่ชื่อว่า Dongpo Pork หรือหมูซีอิ้ว

วัฒนธรรมอาหารโอกินาวะสมัยใหม่

วัฒนธรรมอาหารโอกินาวะสมัยใหม่มีลักษณะเป็นอาหารที่เกิดขึ้นจากการผสมผสานกันระหว่างวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะกับวัฒนธรรมอาหารอเมริกัน จุดเริ่มต้นของวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะสมัยใหม่ดังกล่าว คือ การเข้ามาของวัฒนธรรมตะวันตกภายหลังการพ่ายแพ้สงครามโลกครั้งที่ 2 ของประเทศญี่ปุ่น โดยมีศูนย์กลางวัฒนธรรมอเมริกันอยู่ที่หมู่บ้านมิฮะมะทาวตองกลางของเกาะโอกินาวะ และปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งคือ การนำเข้าอาหารกระป๋องเข้ามายังเกาะโอกินาวะโดยทหารอเมริกันที่ประจำการอยู่ที่เกาะโอกินาวะ อาทิ สเปมกระป๋อง

ยกตัวอย่างอาหารโอกินาวะสมัยใหม่ เช่น ทาโกไรส์ (Taco Rice) โอนิกิริหมูไข่ (Pork Tamago Onigiri) เป็นต้น



ภาพที่ 4.14 ทาโกไรส์ (Taco Rice)

ที่มา : Just One Cookbook (2566)

ทาโกไรส์ (Taco Rice)

เป็นอาหารญี่ปุ่นและโอกินาวะชนิดหนึ่งที่มีความนิยมอย่างมากในหมู่ทหารและบุคลากรชาวอเมริกันที่ประจำการในโอกินาวะ มีลักษณะอย่างทาโก (taco) ซึ่งเป็นอาหารเม็กซิโก มีส่วนประกอบหลักได้แก่ชีส, เนื้อ, ผักกาดหอม และมะเขือเทศ (ด้วยการหั่นฝอยทั้งหมด) ราดด้วยซอสซัลซ่า โดยมีข้าวอยู่ใต้สุดของจาน



ภาพที่ 4.15 โอนิกิริหมูไข่ (Pork Tamago Onigiri)
ที่มา : Okinawa Island Guide (2566)

โอนิกิริหมูไข่ (Pork Tamago Onigiri)

เป็นอาหารที่เกิดจากการผสมผสานกันระหว่างข้าวปั้นหรือโอนิกิริของญี่ปุ่นกับสเปมที่ถูกนำเข้ามาโดยทหารชาวอเมริกันที่ประจำการอยู่ที่เกาะโอกินาวะ โอนิกิริหมูไข่มีรูปร่างคล้ายคลึงกับแซนด์วิช ซึ่งแตกต่างออกไปจากโอนิกิริรูปทรงสามเหลี่ยมซึ่งสามารถพบเห็นได้ทั่วไป

4.3 ประเภทอาหารของเกาะโอกินาวะ

จากการศึกษาเว็บไซต์ ぐるなび (Gurunabi) พบว่า ประเภทอาหารของเกาะโอกินาวะสามารถแบ่งตามลักษณะของอาหารออกเป็น 8 ประเภท ดังต่อไปนี้

1. อาหารประเภทเนื้อสัตว์

อาหารโอกินาวะมักจะมีเนื้อหมูเป็นวัตถุดิบหลักและสามารถพบได้ในอาหารโอกินาวะหลายเมนู จนมีคำกล่าวถึงเกี่ยวกับการบริโภคเนื้อหมูของชาวโอกินาวะไว้ว่า “หมูกินได้ทุกส่วนยกเว้นเสียงร้องอู๊ด ๆ ของมัน (鳴き声以外は全て食べる)”



ภาพที่ 4.16 อาหารประเภทเนื้อสัตว์: หมวงดำ
ที่มา : ぐるなび (2566)

2. อาหารประเภทเส้น

อาหารประเภทเส้นของเกาะโอกินาวะมีความคล้ายคลึงกับอาหารประเภทเส้นทั่วไปของญี่ปุ่น แต่จะมีจุดแตกต่างคือวัตถุดิบประกอบอาหารบางส่วนที่ปรับเปลี่ยนไปตามทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในพื้นที่ สำหรับอาหารประเภทเส้นที่มีชื่อเสียงของเกาะโอกินาวะ เช่น โอกินาวะโซบะ จะมีเส้นโซบะที่มีความหนามากกว่าเส้นโซบะทั่วไป มีความนุ่มหนึบคล้ายคลึงกับอูด้ง ซึ่งนับว่าเป็นหนึ่งในเอกลักษณ์ของอาหารประเภทเส้นในเกาะโอกินาวะ



ภาพที่ 4.17 อาหารประเภทเส้น: โอกินาวะโซบะ
ที่มา : ぐるなび (2566)

3. อาหารแบบ Home cooking

อาหารแบบ Home cooking ในที่นี้ หมายถึง อาหารประเภทเครื่องเคียงที่จะมีกระบวนการทำคล้ายคลึงกัน แต่มีรสชาติอาหารแตกต่างกันไปตามแต่ละครัวเรือน ทั้งยังอาจรวมไปถึงเครื่องปรุง

รสต่าง ๆ ที่มีเฉพาะเกาะโอกินาวะ อาทิ พริกดอง Koregusu พริกดองในเหล้าอะวาโมริ ซึ่งเป็นเครื่องปรุงที่ได้รับอิทธิพลมาจากการทำพริกดองเหล้าของวัฒนธรรมอาหารจีน



ภาพที่ 4.18 อาหารแบบ Home cooking: พริกดอง Koregusu
ที่มา : <るなび (2566)

4. อาหารประเภทอาหารทะเล

เป็นอาหารที่มีวัตถุดิบจากทะเลเป็นวัตถุดิบหลัก เช่น ปลาทะเล สาหร่ายคมบุ สาหร่ายพวงองุ่น และยังรวมไปถึงวัตถุดิบเฉพาะที่นิยมทานกันในหมู่ชาวโอกินาวะ เช่น งูทะเล



ภาพที่ 4.19 อาหารประเภทอาหารทะเล: ซุปหมึกดำ
ที่มา : <るなび (2566)

5. อาหารประเภทถั่ว

เนื่องจากเกาะโอกินาวะมีลักษณะเป็นพื้นที่กึ่งเขตร้อน ทำให้สภาพอากาศมีอุณหภูมิสูง ซึ่งเอื้อต่อการปลูกพืชประเภทถั่ว อีกทั้งชาวโอกินาวะยังนิยมรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวคิดเชิงปรัชญาอย่างหนึ่ง ส่งผลให้อาหารประเภทถั่ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเต้าหู้ขาวและเต้าหู้ถั่วลิสงได้

กลายเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของสำหรับอาหารโอกินาวะ อาหารขึ้นชื่อของเกาะโอกินาวะอย่างเมนูจัมปูรู แบบต่าง ๆ เองก็มีวัตถุดิบหลักคือเต้าหู้ และถูกจัดเป็นหนึ่งในอาหารประเภทถั่ว



ภาพที่ 4.20 อาหารประเภทถั่ว: มะละกอจัมปูรู
ที่มา : クラシル (2566)

6. อาหารจานเดียว



ภาพที่ 4.21 อาหารจานเดียว: ทาโก้ไรส์
ที่มา : ぐるなび (2566)

7. อาหารประเภทหม่อมปุระ

อาหารประเภทหม่อมปุระของเกาะโอกินาวะมีลักษณะแตกต่างจากหม่อมปุระทั่วไป คือ แป้งหม่อมปุระของโอกินาวะจะมีการปรุงรสชาติมาในระดับหนึ่ง และนำวัตถุดิบมาชุบแป้งให้หนาก่อนลงทอด แต่หม่อมปุระทั่วไปจะมีลักษณะเป็นแป้งบาง ๆ และไม่มีการปรุงรสแป้ง อาหารประเภทหม่อมปุระของเกาะโอกินาวะจึงไม่นิยมทานคู่กับซอสหม่อมปุระ



ภาพที่ 4.22 อาหารประเภทเทมปุระ: โอกินาวะเทมปุระ
ที่มา : Visit Okinawa Japan (2566)

8. อาหารประเภทของหวาน



ภาพที่ 4.23 อาหารประเภทของหวาน: โอกินาวะโดนัท (Sata Andagi)
ที่มา : WeXparts Guide (2566)

4.4 เอกลักษณะของวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ

4.4.1 แนวคิดอาหารเป็นยากับวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะ

ในมุมมองของชาวโอกินาวะมองว่าอาหารเป็นมากกว่าเครื่องยังชีพ เพราะอาหารเป็นวิธีการหล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดเชิงปรัชญาของชีวิต ในเกาะโอกินาวะ อาหารเรียกอีกอย่างว่า “kusuimun” ซึ่งแปลว่า “ยา” เพราะเชื่อว่าอาหารที่สมดุลจะส่งผลต่อร่างกายได้มากเท่ากับยา นอกจากนี้ ชาวโอกินาวะยังมีวิธีการกินอาหารแบบ “ฮารา ฮาจิบู” ที่เชื่อว่า ให้กินอาหารจนรู้สึกอิ่มประมาณ 80% แล้วจึงหยุดกิน เพื่อไม่ให้ร่างกายกินอิมจนเกินไป และทำให้คนเรามีสุขภาพที่ดีขึ้น ด้วยเหตุนี้ อาหารโอกินาวะส่วนหนึ่งจึงมีลักษณะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ รสชาติไม่จัดจ้านจนเกินไป แม้ว่าจะมีการรับประทานเนื้อหมูเป็นหลัก แต่การปรุงอาหารของโอกินาวะมักจะนำเนื้อหมูมาต้มเพื่อเอาไขมันส่วนเกินออก ทำให้ส่งผลเสียต่อร่างกายได้น้อยลง



ภาพที่ 4.24 ลักษณะของอาหารที่ตรงตามอาหารแบบ kusuimun
ที่มา : Japan Travel (2566)

4.4.2 วัฒนธรรมอาหารโอกินาวะที่เกิดจากการผสมผสานกับวัฒนธรรมอาหารต่างประเทศ

อาหารโอกินาวะส่วนหนึ่งมีลักษณะเป็นอาหารสุขภาพ รสชาติอ่อน แต่ในอีกด้านหนึ่ง อิทธิพลจากวัฒนธรรมต่างประเทศที่เข้ามายังเกาะโอกินาวะตั้งแต่ในสมัยอดีต อาทิ วัฒนธรรมจีน วัฒนธรรมของกลุ่มประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ วัฒนธรรมตะวันตก (สหรัฐอเมริกา) เป็นต้น ส่งผลให้วัฒนธรรมอาหารโอกินาวะมีจุดที่คล้ายคลึงกับวัฒนธรรมอาหารต่างประเทศ รวมถึงมีการผสมผสานวัฒนธรรมอาหารต่าง ๆ เข้าด้วยกัน จนเกิดเมนูอาหารใหม่ ๆ ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของเกาะโอกินาวะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัฒนธรรมอาหารของจีนและตะวันตก วัฒนธรรมอาหารจีนที่เข้ามาส่งผลให้อาหารโอกินาวะมีความเป็นอาหารญี่ปุ่นผสมจีน รสชาติของอาหารโอกินาวะมีความจัดจ้าน และใช้เครื่องปรุงมากกว่าอาหารญี่ปุ่นทั่วไป นิยมใช้เนื้อหมูเป็นวัตถุดิบหลักมากกว่าปลา

อีกหนึ่งวัฒนธรรมต่างประเทศที่มีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะคือ วัฒนธรรมตะวันตก (สหรัฐอเมริกา) กระแสวัฒนธรรมตะวันตกเริ่มเข้ามาที่เกาะโอกินาวะในช่วงหลังการสิ้นสุดของสงครามโลกครั้งที่ 2 วัฒนธรรมอาหารตะวันตกอย่างอาหารฟาสต์ฟู้ดและอาหารกระป๋องจึงเริ่มเข้ามามีบทบาทในวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะ รสชาติของอาหารเหล่านี้มีความคล้ายคลึงกับอาหารตะวันตกต้นฉบับ แตกต่างกันเพียงวัตถุดิบบางอย่างซึ่งปรับเปลี่ยนไปตามวัตถุดิบตามพื้นที่



ภาพที่ 4.25 ลักษณะของอาหารโอกินาวะที่ผสมผสานกับวัฒนธรรมต่างประเทศ
ที่มา : Eatbook (2566)

4.4.3 วิธีทำอาหารแบบจัมปुरु (Champuru)

เอกลักษณ์อย่างหนึ่งของวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะคือ วิธีการทำอาหารแบบจัมปुरु (Champuru) ซึ่งยืมมาจากคำว่า “จัมปुरु” ในภาษาฮาลายู-อินโดนีเซีย มีความหมายว่า “การผสมเข้าด้วยกัน” การผสมดังกล่าว มีความหมายสื่อถึงการประกอบอาหารแบบจัมปुरुที่นำวัตถุดิบต่าง ๆ มา ผัดเข้าด้วยกัน และยังสื่อถึงการผสมผสานระหว่างวัฒนธรรมโอกินาวะกับวัฒนธรรมต่างประเทศอื่น ๆ คำว่า จัมปुरु จึงใช้ในการเรียกอาหารประเภทผัดแบบโอกินาวะ โดยเมนูจัมปुरुมักจะตั้งชื่อตาม ส่วนผสมหลัก เช่น โกยะจัมปुरु (ผัดมะระโอกินาวะ) และเต้าหู้จัมปुरु ส่วนประกอบหลักที่มีในเมนูจัมปुरु ได้แก่ เต้าหู้, ผักรวม, เนื้อหรือปลา, เนื้อตัดเย็นหั่นบาง (luncheon meat), ไข่, ถั่วงอก, มะระ และ เครื่องปรุงรสอื่น ๆ



ภาพที่ 4.26 วัตถุดิบสำหรับทำอาหารแบบจัมปुरु (ซ้าย)

ภาพที่ 4.27 ลักษณะของอาหารจัมปुरु (ขวา)

ที่มา : Onolicious Hawaii (2566)

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ ประเทศญี่ปุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลด้านประวัติศาสตร์และปัจจัยทางภูมิศาสตร์ที่ส่งผลต่อวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ รวมถึงศึกษาวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ และนำมาเปรียบเทียบกับวัฒนธรรมอาหารอื่น ๆ โดยผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลหัตถ์ภูมิที่รวบรวมได้จากเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์ของเกาะโอกินาวะ วัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ และวัฒนธรรมอาหารตะวันตก ผู้วิจัยได้พบข้อสรุปผลการศึกษา และนำเสนอการอภิปรายผล ดังนี้

5.1 สรุปผลการศึกษา

5.1.1 อิทธิพลด้านประวัติศาสตร์และปัจจัยทางภูมิศาสตร์ที่ส่งผลต่อวัฒนธรรมอาหาร

ของเกาะโอกินาวะ

จากการศึกษาพบว่า อิทธิพลด้านประวัติศาสตร์ที่ส่งผลต่อวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะคือ การอยู่ในสถานะรัฐบรรณาการและเป็นคู่ค้าสำคัญของประเทศจีนในสมัยอาณาจักรริวกิว เนื่องจากการที่อาณาจักรริวกิวอยู่ในสถานะดังกล่าว ส่งผลให้เกิดการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างกัน โดยเฉพาะวัฒนธรรมอาหารจีนที่เผยแพร่โดยคนจีนผู้อพยพมายังอาณาจักรริวกิว นอกจากนี้ วัฒนธรรมอาหารจีนยังได้รับความนิยมและเผยแพร่กันอย่างกว้างขวางในหมู่ชนชั้นสูงและราชวงศ์ริวกิวผ่านการรับความร่วมมือจากจีนเมื่อต้องประกอบพิธีสำคัญต่าง ๆ ของราชวงศ์

นอกจากวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะจะได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมอาหารจีนในสมัยอาณาจักรริวกิวแล้ว ภายหลังจากสิ้นสุดลงของสงครามโลกครั้งที่ 2 เกาะโอกินาวะได้กลายเป็นที่ตั้งของฐานทัพอเมริกาในประเทศญี่ปุ่น ส่งผลให้เกิดกระแสวัฒนธรรมตะวันตกขึ้นทางตอนกลางของเกาะโอกินาวะ กระแสวัฒนธรรมดังกล่าวจึงนำไปสู่การผสมผสานกันระหว่างวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะกับวัฒนธรรมอาหารตะวันตกได้ในที่สุด

สำหรับปัจจัยทางภูมิศาสตร์ที่ส่งผลต่อวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะนั้นสามารถอภิปรายได้ดังนี้

ด้านที่ตั้ง เกาะโอกินาวะตั้งอยู่ทางตอนใต้ของประเทศญี่ปุ่น ด้านตะวันตกของเกาะมีอาณาเขตติดทะเลจีนตะวันออก ส่วนด้านตะวันออกมีอาณาเขตติดกับมหาสมุทรแปซิฟิก เนื่องจากทั่วทั้งตัวเกาะถูกล้อมรอบด้วยมหาสมุทร จึงส่งผลให้ชาวโอกินาวะให้ความสนใจกับการติดต่อทำการค้าทางทะเลมาตั้งแต่อดีต โดยมีคู่ค้าสำคัญคือประเทศจีน ประเทศญี่ปุ่น และกลุ่มประเทศในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

ด้านภูมิประเทศ เกาะโอกินาวะ มีลักษณะพื้นที่ทางภูมิศาสตร์เป็นหมู่เกาะ และสามารถแบ่งพื้นที่เกาะโอกินาวะออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ พื้นที่ป่ารกทึบทางตอนเหนือ พื้นที่ราบลุ่มบริเวณ

ตอนกลาง และพื้นที่ราบลุ่มตอนใต้ของเกาะโอกินาวะ โดยมีเมืองนาสะที่อยู่บริเวณทางตอนใต้ของเกาะเป็นศูนย์กลางทางการค้าของเกาะโอกินาวะ ทางตอนเหนือของเกาะโอกินาวะที่มีลักษณะเป็นพื้นที่ป่าดงดิบและป่าชายเลนนับว่าเป็นเขตพื้นที่สำคัญอันเป็นเอกลักษณ์และส่งผลต่อลักษณะของอาหารโอกินาวะ กล่าวคือ ทางตอนเหนือของเกาะโอกินาวะมีลักษณะที่แตกต่างและพบได้ยากในพื้นที่เกาะหลักของประเทศญี่ปุ่น จึงส่งผลให้มีพืชพรรณท้องถิ่นสำหรับประกอบอาหารบางอย่างต่างจากเกาะหลัก อาทิ สัมคาบูจิ

ด้านภูมิอากาศ เกาะโอกินาวะจัดเป็นพื้นที่กึ่งเขตร้อน มีอุณหภูมิเฉลี่ยตลอดทั้งปีอยู่ที่ 19 - 30 องศาเซลเซียส สามารถแบ่งออกเป็น 4 ฤดูกาล ได้แก่ ฤดูใบไม้ผลิ ฤดูร้อน ฤดูใบไม้ร่วง และฤดูหนาว เนื่องจากเกาะโอกินาวะมีลักษณะเป็นพื้นที่กึ่งเขตร้อน ส่งผลให้ชาวโอกินาวะส่วนใหญ่นิยมปลูกพืชเขตร้อนอย่างสัปปะรด อ้อย มะละกอ เป็นต้น มีผลให้วัตถุดิบในการทำอาหารมีวัตถุดิบเป็นพืชพรรณของเขตร้อนเป็นหลัก อีกทั้งอุณหภูมิที่สูงยังส่งผลต่อการเก็บรักษาเนื้อสัตว์ทะเล ชาวโอกินาวะจึงนิยมรับประทานเนื้อหมูมากกว่า

5.1.2 วัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ

จากการศึกษาพบว่า ลักษณะของอาหารโอกินาวะนั้น เกิดขึ้นจากการผสมผสานกันของวัฒนธรรมต่างประเทศหลาย ๆ ประเทศ โดยเฉพาะวัฒนธรรมจีน วัฒนธรรมญี่ปุ่น และวัฒนธรรมตะวันตก (สหรัฐอเมริกา) วัฒนธรรมอาหารโอกินาวะสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ วัฒนธรรมอาหารแบบดั้งเดิมหรือ “อาหารริวกิว” และวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะสมัยใหม่ที่เกิดขึ้นจากอิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตก ภายหลังจากสิ้นสุดของสงครามโลกครั้งที่ 2 วัฒนธรรมอาหารแบบดั้งเดิมหรือ “อาหารริวกิว” นั้นจะมีลักษณะคล้ายคลึงกับอาหารจีน เนื่องจากเป็นอาหารที่ใช้สำหรับต้อนรับแขกจากประเทศจีนของราชวัง และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วัฒนธรรมอาหารระหว่างสองราชวงศ์ในสมัยก่อน สำหรับวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะสมัยใหม่ เกิดขึ้นจากกระแสวัฒนธรรมตะวันตกที่เข้ามาพร้อมกับการตั้งฐานทัพทหารอเมริกันบนเกาะโอกินาวะ

ประเภทของอาหารโอกินาวะสามารถแบ่งออกเป็น 8 ประเภทได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์, อาหารประเภทเส้น, อาหารแบบ Home cooking, อาหารประเภทอาหารทะเล, อาหารประเภทถั่ว, อาหารจานเดียว, อาหารประเภทเทมปุระ, อาหารประเภทของหวาน เอกลักษณ์ของอาหารโอกินาวะมีทั้งส่วนที่มีลักษณะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ รสชาติไม่จัดจ้านตรงตามแนวคิดอาหารเป็นยาที่ยึดถือกันในหมู่ชาวโอกินาวะ อีกส่วนคืออาหารที่มีรสชาติจัดจ้าน มีการใช้เครื่องเทศปรุงรสอาหาร ซึ่งลักษณะอาหารดังกล่าวเกิดจากการได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมอาหารจีนเป็นหลัก นอกจากนี้ในวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะยังมีเอกลักษณ์เฉพาะอีกประการหนึ่งคือ วิธีการทำอาหารแบบจัมปุรุ ซึ่งเป็นการนำวัตถุดิบต่าง ๆ มาผัดเข้าด้วยกัน มีส่วนประกอบสำคัญคือ เต้าหู้, ผักรวม, เนื้อหรือปลา, เนื้อตัดเย็นหั่นบาง (luncheon meat), ไข่, ถั่วงอก, มะระ และเครื่องปรุงรสอื่น ๆ

จากข้อมูลที่ศึกษา อาจกล่าวได้ว่า วัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะนั้นไม่ได้แตกต่างจาก วัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นทั่วไปอย่างสิ้นเชิง แต่มีลักษณะเป็นวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นผสมผสานกับ วัฒนธรรมอาหารของจีน กระบวนการทำอาหารโอกินาวะจะมีรูปแบบกระบวนการทำแบบอาหาร ญี่ปุ่น แต่มีการปรุงรสชาติหรือการใช้เครื่องเทศตามแบบวัฒนธรรมอาหารจีน สำหรับลักษณะอาหาร ตะวันตกของเกาะโอกินาวะกับวัฒนธรรมอาหารตะวันตก (สหรัฐอเมริกา) ต้นฉบับนั้น มีจุดแตกต่างที่ วัตถุประสงค์ของอาหาร ซึ่งมีการปรับเปลี่ยนไปให้ตรงตามทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในพื้นที่เกาะโอกินาวะ อีกทั้งด้วยแนวคิดอาหารเป็นยา ส่งผลให้ชาวโอกินาวะปรับเปลี่ยนรสชาติของอาหารและเพิ่มวัตถุดิบที่มีคุณค่าทางโภชนาการเข้ามาในอาหารตะวันตก อาทิ เบอร์เกอร์มะระห่อ

5.2 อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาเรื่อง วัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ ประเทศญี่ปุ่น สามารถอภิปรายผล การศึกษาได้ดังนี้

5.2.1 อิทธิพลด้านประวัติศาสตร์และปัจจัยทางภูมิศาสตร์ที่ส่งผลต่อวัฒนธรรมอาหาร ของเกาะโอกินาวะ

ผลวิเคราะห์การศึกษาอิทธิพลด้านประวัติศาสตร์และปัจจัยทางภูมิศาสตร์ พบว่า การติดต่อค้าขายทางทะเลกับนานาประเทศในอดีตของอาณาจักรริวกิว (เกาะโอกินาวะในปัจจุบัน) และการตั้ง เป็นแหล่งที่ตั้งของฐานทัพทหารอเมริกาในช่วงภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ส่งผลให้เกิดกระแส วัฒนธรรมประเทศต่าง ๆ เข้ามายังเกาะโอกินาวะ อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงหรือการเกิดขึ้นใหม่ของ วัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะขึ้น

ปัจจัยทางภูมิศาสตร์ยังเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลให้วัฒนธรรมอาหารโอกินาวะมีเอกลักษณ์ และข้อแตกต่างจากวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นทั่วไป กล่าวคือ เกาะโอกินาวะตั้งอยู่ทางตอนใต้สุดของ ประเทศญี่ปุ่น จึงส่งผลให้มีลักษณะทางภูมิประเทศและภูมิอากาศแตกต่างจากเกาะหลักของญี่ปุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีสภาพอากาศแบบกึ่งเขตร้อน ทำให้บนเกาะโอกินาวะมีการเพาะปลูกพืชเขตร ้อนได้เป็นหลัก และมีผลสืบเนื่องต่อการนำพืชดังกล่าวมาประกอบอาหารของชาวโอกินาวะ

ผลการศึกษาจึงสอดคล้องกับบทความของสุพิชฌาย์ บุญญาบุณย์ (2562) ในเรื่องของ ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของชาวญี่ปุ่น โดยจากการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของชาวญี่ปุ่น มี 3 ประการ คือ ประการที่ 1 การรับ อิทธิพลจากประเทศต่าง ๆ ในแถบเอเชีย ประการที่ 2 การรับอิทธิพลตะวันตก และประการที่ 3 การ รับอิทธิพลทางพุทธศาสนา และสอดคล้องกับแนวคิดของสุทธาทิพย์ ชายผา (2541) ที่ได้กล่าวไว้ว่า วัฒนธรรมอาหารของกลุ่มชนแต่ละกลุ่มเป็นภาพสะท้อนถึงวิถีชีวิตและเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงระดับจิตใจ อารมณ์ สภาพทางเศรษฐกิจ วิธีการจัดการและภูมิธรรมของสังคม มีทั้งส่วนที่พ้องกันและแตกต่างกัน ไปในแต่ละท้องถิ่น ทั้งนี้บางอย่างเกิดจากทรัพยากรในท้องถิ่นที่สืบเนื่องมาจากสภาพภูมิศาสตร์ คติ ทางศาสนา อิทธิพลของความสัมพันธ์กับต่างชาติ

5.2.2 วัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ

วัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะเกิดขึ้นจากการผสมผสานกันของวัฒนธรรมอาหารต่างประเทศหลาย ๆ ประเทศ แต่จะสามารถเห็นความโดดเด่นของวัฒนธรรมอาหารจีนที่แฝงอยู่ในวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะได้อย่างชัดเจนที่สุด เนื่องจากวัฒนธรรมอาหารจีนได้เข้ามายังเกาะโอกินาวะและกลายเป็นรากฐานสำคัญของวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะแบบดั้งเดิม (อาหารริวกิว) มาตั้งแต่ยุคสมัยของอาณาจักรริวกิว อาหารโอกินาวะแบบดั้งเดิมจึงมีความคล้ายคลึงกับอาหารจีนเป็นอย่างมาก อาทิ การนิยมใช้เนื้อหมูเป็นส่วนประกอบหลักมากกว่าเนื้อปลา รสชาติอาหารที่จัดจ้านและเข้มข้น เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ วัฒนธรรมอาหารโอกินาวะจึงมีความแตกต่างจากวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นในเกาะหลักที่ให้ความสำคัญกับรสชาติของวัตถุดิบตามธรรมชาติ แต่ภายหลังการอยู่ภายใต้การปกครองของประเทศญี่ปุ่นและถูกแต่งตั้งเป็นเกาะโอกินาวะ วัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นจึงเริ่มเข้ามามีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้รสชาติของอาหารบางอย่างถูกปรับให้อ่อนลงตามรูปแบบของอาหารญี่ปุ่นทั่วไป ต่อมาในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เกาะโอกินาวะได้กลายเป็นแหล่งที่ตั้งของฐานทัพอากาศอเมริกาตามข้อตกลงในสนธิสัญญาซานฟรานซิสโกปีค.ศ. 1951 วัฒนธรรมตะวันตก (สหรัฐอเมริกา) จึงเริ่มเผยแพร่ในเกาะโอกินาวะมากขึ้น โดยวัฒนธรรมอาหารตะวันตกที่มีบทบาทสำคัญต่อวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะเป็นอย่างมาก ได้แก่ การบริโภคอาหารกระป๋อง จนนำไปสู่การผสมผสานกันระหว่างวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะกับวัฒนธรรมอาหารตะวันตก ซึ่งจะเรียกอาหารกลุ่มนี้ว่า วัฒนธรรมอาหารโอกินาวะสมัยใหม่

สำหรับเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะนั้น จากการศึกษ พบว่าวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะมีทั้งกลุ่มอาหารที่มีลักษณะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และกลุ่มอาหารที่มีรสชาติจัดจ้าน ถึงแม้ว่าจะเกาะโอกินาวะจะอยู่ภายใต้อาณาเขตของประเทศญี่ปุ่น แต่วัฒนธรรมอาหารกลับมีความคล้ายคลึงกับวัฒนธรรมอาหารจีนมากกว่า อีกทั้งในปัจจุบันยังมีวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะสมัยใหม่ที่เกิดขึ้นจากอิทธิพลของวัฒนธรรมอาหารตะวันตก (สหรัฐอเมริกา) อีกด้วย

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับบทความของอดิญา ลิมดุล ในเรื่องของปรัชญาเกี่ยวกับอาหารจีนเพื่อสุขภาพ โดยจากการการศึกษาพบว่า การเลือกกินอาหารของคนจีนนั้นได้รับอิทธิพลมาจากแนวคิดปรัชญาเต๋าของเหลาจื่อ โดยมีการนำทฤษฎีหยินหยางมาปรับใช้กับอาหารทั้งการเลือกวัตถุดิบและวิธีประกอบอาหาร ทำให้อาหารจีนมีลักษณะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารตะวันตก (สหรัฐอเมริกา) ของ Chris DiStasio ที่ได้กล่าวไว้ว่า ลักษณะของอาหารอเมริกันนั้น เนื่องด้วยวัฒนธรรมอเมริกันเกิดจากการประกอบขึ้นจากวัฒนธรรมดั้งเดิมที่หลากหลายอาหารอเมริกันจึงมีลักษณะเป็นอาหารที่มีการผสมผสานหลาย ๆ วัฒนธรรมเข้าด้วยกัน เช่น นิวยอร์กพิซซ่าที่มีต้นแบบมาจากพิซซ่าของประเทศอิตาลี อาหารประเภทฮอทดอกที่รับมาจากประเทศเยอรมนี เป็นต้น

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการศึกษาวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ ประเทศญี่ปุ่น พบว่า วัฒนธรรมอาหารโอกินาวะมีลักษณะผสมผสานระหว่างวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นกับวัฒนธรรมอาหารต่างประเทศอื่น ๆ แต่ยังคงมีเอกลักษณ์เฉพาะที่แตกต่างจากวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่นทั่วไป ผู้ที่เข้ามาเยี่ยมชมสามารถนำข้อมูลวิจัยไปประกอบการศึกษาวัฒนธรรมอาหารญี่ปุ่น และการศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดที่แฝงอยู่ในวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะได้

5.3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาในอนาคต

การศึกษาเรื่องวัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ ประเทศญี่ปุ่น มุ่งเน้นศึกษาในเรื่องปัจจัยด้านประวัติศาสตร์และภูมิศาสตร์ที่ส่งผลต่อวัฒนธรรมอาหารโอกินาวะ และลักษณะของอาหารโอกินาวะ ศึกษาเปรียบเทียบกับวัฒนธรรมอาหารอื่น ๆ ผู้ศึกษามีความเห็นว่าในอนาคตควรมีการรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ร้านอาหารโอกินาวะ ร้านอาหารจีน และร้านอาหารญี่ปุ่น เพื่อให้ทราบถึงเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมอาหารดังกล่าวได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

5.4 ข้อยกเว้น

5.4.1 ข้อยกเว้นด้านสถานที่ เนื่องจากไม่สามารถสอบถามหรือหาข้อมูลในพื้นที่จริงได้

5.4.2 ข้อยกเว้นด้านภาษา การรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลที่เป็นภาษาต่างประเทศทำให้ต้องใช้เวลาและอาจเกิดความเข้าใจผิดเนื่องจากการแปลที่คลาดเคลื่อนได้

บรรณานุกรม

หนังสือและเอกสารตีพิมพ์

- เกียรติศักดิ์ อิชยานันท์ และคณะ. (2533). **สู่ความเข้าใจวัฒนธรรม**. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ.
- งามพิศ สัตย์สงวน. (2551). **สังคมและวัฒนธรรม**. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปกรณ์ เมฆแสงสวย สุรีย์พร นิพัฐวิทยา และมาตริณี รัชชตานนท์ชัย. (2563). **ภูมิศาสตร์การเกษตรและอาหาร**. ใน หนังสือภูมิศาสตร์มนุษย์ (น.283-285). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ด้านสุขภาพการพิมพ์.
- ประหยัด สายวิเชียร. (2547). **อาหารและวัฒนธรรมและสุขภาพ**. เชียงใหม่: นพบุรีการพิมพ์จำกัด.
- ปรีชา แสงโชติ. (2563). **ปัจจัยทางกายภาพที่สำคัญต่อการสนใจในการทำการเกษตร : ภูมิอากาศ**. ใน หนังสือภูมิศาสตร์มนุษย์ (น.283). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ด้านสุขภาพการพิมพ์.
- พัทธา สายหู. (2532). **ลักษณะของชุมชนกับวัฒนธรรมอาหาร**. เอกสารสอนชุดวิชาโภชนาการศึกษเพื่อชุมชน หน่วยที่ 3. กรุงเทพฯ: ประชาชน.
- มัลลิกา มัสอูดี และคณะ. (2549). **ประมวลสาระชุดวิชาการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงสังคม เศรษฐกิจ การเมืองและวัฒนธรรมไทย**. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สนิท สมัครการ. (2545). **การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมกับการพัฒนาการของสังคม**. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด.
- สมจิตร ล้วนจำเริญ. (2541). **พฤติกรรมผู้บริโภค**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข และสุวรรณ บัวทวน. (2532). **การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมในชุมชนชาติพันธุ์สองแห่งของกาฬสินธุ์ : การศึกษาเปรียบเทียบเฉพาะ**. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุพัตรา สุภาพ. (2543). **สังคมและวัฒนธรรมไทย ค่านิยม : ครอบครัว : ศาสนา : ประเพณี**. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- เสรี วงษ์มณฑา. (2542). **การวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภค**. กรุงเทพฯ: บริษัท ซีระฟิล์มและไซเท็กซ์ จำกัด.
- อดุลย์ จาตุรงค์กุล. (2534). **พฤติกรรมผู้บริโภค**. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Sawyer. (2563). ปัจจัยทางกายภาพที่สำคัญต่อการสืบทอดใจในการทำการเกษตร. ใน หนังสือ ภูมิศาสตร์มนุษย์ (น.283). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ด้านสุขภาพการพิมพ์.

ข้อมูลจากฐานข้อมูลออนไลน์และเว็บไซต์

- กริช สืบสนธิ์. (2537). ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านวัฒนธรรมอาหาร : ปัจจัยภายใน. เข้าถึงเมื่อ 20 กันยายน 2565. เข้าถึงได้จาก <https://cmudc.library.cmu.ac.th/frontend/Info/item/dc:120543>
- จิตาภา ชินโชติกร. (2555). วัฒนธรรมการกิน กรณีศึกษา: ต้มซ่า. เข้าถึงเมื่อ 15 ตุลาคม 2565. เข้าถึงได้จาก <http://isas.arts.su.ac.th/wp-content/uploads/2555/geog/60-2555.pdf>
- ชนิษฐา สมวงษ์. (2562). รูปแบบวัฒนธรรมการกินของชาวจีนในมณฑลเสฉวน. เข้าถึงเมื่อ 20 กันยายน 2565. เข้าถึงได้จาก <http://isas.arts.su.ac.th/wpcontent/uploads/2562/geography/05590594.pdf>
- ฐิติกานต์ อมรัตน์. (2556). การเปลี่ยนแปลงของอาณาจักรเวทีกว ไปสู่การเป็นจังหวัดไอกินวา ตั้งแต่ศตวรรษที่ 14 - ค.ศ. 1879. เข้าถึงเมื่อ 13 กันยายน 2565. เข้าถึงได้จาก <http://isas.arts.su.ac.th/wp-content/uploads/2556/history/05530726.pdf>
- ณัฐรดา นามสว่าง. (2563). การศึกษาวัฒนธรรมด้านอาหารในมณฑลยูนนาน. เข้าถึงเมื่อ 15 ตุลาคม 2565. เข้าถึงได้จาก <http://isas.arts.su.ac.th/wp-content/uploads/2563/geography/05600619.pdf>
- อติญา ลิมตุลย์. (2560). ปรัชญากับอาหารจีนเพื่อสุขภาพ. เข้าถึงเมื่อ 14 มีนาคม 2566. เข้าถึงได้จาก <http://isas.arts.su.ac.th/wpcontent/uploads/2560/philosophy/05570580.pdf>
- นงลักษณ์ หงษ์คำ. (2557). วัฒนธรรมอาหารในงานประเพณีของชาวไทลื้อ : อดีตและปัจจุบัน. เข้าถึงเมื่อ 20 กันยายน 2565. เข้าถึงได้จาก <https://cmudc.library.cmu.ac.th/frontend/Info/item/dc:120543>
- ยูนิลีเวอร์ ฟู้ด โซลูชันส์. (2565). อาหารตะวันตกคืออะไร และมีเมนูอะไรบ้าง. เข้าถึงเมื่อ 20 กันยายน 2565. เข้าถึงได้จาก <https://www.unileverfoodsolutions.co.th/th/chef-inspiration/world-cuisines/what-exactly-is-western-cuisine.html>
- ศรัรักษ์ เพชรเชิดชู. (2560). บทแปลอาหารจีน. เข้าถึงเมื่อ 20 กันยายน 2565. เข้าถึงได้จาก <http://isas.arts.su.ac.th/wpcontent/uploads/2562/geography/05590594.pdf>

- สมาคมนักเรียนเก่าในพระบรมราชูปถัมภ์. (2554). **อาหารญี่ปุ่น**. เข้าถึงเมื่อ 20 กันยายน 2565.
เข้าถึงจาก
<http://isas.arts.su.ac.th/wpcontent/uploads/2562/geography/05590672.pdf>
- สุทธาทิพย์ ชายผา. (2541). อ้างถึงใน ธีรธาดา นามสว่าง. (2563). **การศึกษาวัฒนธรรมด้านอาหารในมณฑลยูนนาน**. เข้าถึงเมื่อ 15 ตุลาคม 2565. เข้าถึงได้จาก
<http://isas.arts.su.ac.th/wp-content/uploads/2563/geography/05600619.pdf>
- สุพิชฌาย์ บุญญานุกพงศ์. (2562). **การเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของชาวญี่ปุ่นตั้งแต่สมัยเมจิ-ปัจจุบัน**. เข้าถึงเมื่อ 13 กันยายน 2565. เข้าถึงได้จาก <http://isas.arts.su.ac.th/wp-content/uploads/2562/history/05590728.pdf>
- อนัญพร บวรเดชชนะกุล. (2560). **แนวคิดวัฒนธรรมอาหารการกินของชาวไทยเชื้อสายจีนแต่จิว**. เข้าถึงเมื่อ 15 ตุลาคม 2565. เข้าถึงได้จาก
<http://isas.arts.su.ac.th/wp-content/uploads/2560/philosophy/05570581.pdf>
- อาศรมสยาม-จีนวิทยา. (2560). **วัฒนธรรมการกินของจีน**. เข้าถึงเมื่อ 13 กันยายน 2565.
เข้าถึงได้จาก
<http://isas.arts.su.ac.th/wp-content/uploads/2562/geography/05590672.pdf>
- ไอซี. (2565). **โทฟูโยะ (Tofuyo)**. เข้าถึงเมื่อ 4 กุมภาพันธ์ 2566.
เข้าถึงได้จาก <https://www.marumura.com/tofuyo/>
- bento.com. (2565). **Okinawan: Cuisine and menu-reading guide**. เข้าถึงเมื่อ 4 กุมภาพันธ์ 2566. เข้าถึงได้จาก <https://bento.com/okimenu.html>
- CHIBI-ANGLE. (2562). **เพราะอะไรคนโอกินาว่าถึงนิยมกินหมู ทั้งที่เป็นจังหวัดเกาะติดทะเลแท้ ๆ**. เข้าถึงเมื่อ 16 มกราคม 2565. เข้าถึงได้จาก https://th.anglle.org/j-journer/okinawa-ken/okinawa_pork.html
- Chris DiStasio. (2564). **กินและวิ่ง : อาหารอเมริกันคืออะไร?**. เข้าถึงเมื่อ 13 กันยายน 2565.
เข้าถึงได้จาก <https://www.studyusa.com/th/a/10325>
- Gurunavi. (2566). **沖縄料理のご紹介**. เข้าถึงเมื่อ 25 กุมภาพันธ์ 2566.
เข้าถึงได้จาก <http://r.gnavi.co.jp/prt/okinawa/column/>
- Hachiko District. (2564). **Okinawa's Ultimate Soul Food : This shop sells 3000 SPAM amd egg sandwiches everyday**. เข้าถึงเมื่อ 7 กุมภาพันธ์ 2566.
เข้าถึงได้จาก <https://www.hachikodistrict.com/by-location/wider-japan/okinawa-spam-egg-sandwich/>
- Jahana Kippan. (2558). **Kippan (橘餅)**. เข้าถึงเมื่อ 7 กุมภาพันธ์ 2566.

- เข้าถึงได้จาก <https://www.jahanakippan.com/en/kippan/>
 Japan Guide. (2565). **Okinawa Food Guide**. เข้าถึงเมื่อ 27 กุมภาพันธ์ 2566.
 เข้าถึงได้จาก <https://www.japan-guide.com/e/e7128.html>
- KABOCHA SUSHI. (2565). **รู้หรือไม่ว่า? ทำคนโอกินาวา (ญี่ปุ่น) ติดอันดับอายุยืนที่สุดในโลก?**.
 เข้าถึงเมื่อ 27 กุมภาพันธ์ 2565.
 เข้าถึงได้จาก <https://www.kabochasushi.com/blog/>
- Kris Juju. (2562). **Okinawa's Tempura: Not Instagrammable But Super Delectable**.
 เข้าถึงเมื่อ 27 กุมภาพันธ์ 2566.
 เข้าถึงได้จาก <https://cooljp.co/article/okinawa-tempura-cj-6557>
- Miikaji. (2565). **沖縄料理が人気となった理由**. เข้าถึงเมื่อ 25 กุมภาพันธ์ 2566.
 เข้าถึงได้จาก <http://miikaji.jp/column/185>
- NAHANAVI. (2562). **沖縄料理**. เข้าถึงเมื่อ 30 มกราคม 2566.
 เข้าถึงได้จาก <https://www.naha-navi.or.jp/magazine/2020/09/22637>
- Reiko.WS. (2560). **โอนิกริหมูไข่ เมนูเด็ดห้ามพลาดที่โอกินาวา PORK TAMAGO ONOGIRI**.
 เข้าถึงเมื่อ 4 กุมภาพันธ์ 2566. เข้าถึงได้จาก <https://www.japan-guide.com/e/e7128.html>
- Okinawa Island Guide. (2565). **Jahana Kippan**. เข้าถึงเมื่อ 7 กุมภาพันธ์ 2566.
 เข้าถึงได้จาก https://www.oki-islandguide.com/food_and_drink/jahana-kippan
- Okinawa Island Guide. (2565). **Okinawan cuisine**. เข้าถึงเมื่อ 4 กุมภาพันธ์ 2566.
 เข้าถึงได้จาก <https://www.oki-islandguide.com/cuisine/okinawan-cuisine>
- Okinawa Prefectural Government. (2565). **The History of The Ryukyu Kingdom and Its Culture**. เข้าถึงเมื่อ 11 มกราคม 2566.
 เข้าถึงได้จาก <https://artsandculture.google.com/story/the-history-of-the-ryukyu-kingdom-and-its-culture-okinawa-prefecture/-AVBcpS6XlILw?hl=en>
- tasteatlas. (2565). **Tofuyo**. เข้าถึงเมื่อ 7 กุมภาพันธ์ 2566.
 เข้าถึงได้จาก <https://www.tasteatlas.com/tofuyo>
- Wikipedia. (2565). **จัมปูรุ**. เข้าถึงเมื่อ 27 กุมภาพันธ์ 2566. เข้าถึงได้จาก
<https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%88%E0%B8%B1%E0%B8%A1%E0%B8%9B%E0%B8%B9%E0%B8%A3%E0%B8%B9>

ข้อมูลรูปภาพ

- ภาพที่ 4.1 แผนที่แสดงตำแหน่งของแคว้นโฮกุซัน แคว้นชูซัน และแคว้นนินซัน. เข้าถึงเมื่อ 15 มกราคม 2566. เข้าถึงได้จาก <https://en.wikipedia.org/wiki/Hokuzan>
- ภาพที่ 4.2 อาหารสำหรับต้อนรับแขกจากประเทศจีนของอาณาจักรวีกิว. เข้าถึงเมื่อ 4 กุมภาพันธ์ 2566. เข้าถึงได้จาก https://direct.tpr-net.co.jp/web_myakumyaku/feature-2021winter/
- ภาพที่ 4.3 พื้นที่ทั้ง 3 ส่วนของเกาะโอกินาวะ. เข้าถึงเมื่อ 15 มกราคม 2566. เข้าถึงได้จาก <https://factsanddetails.com/>
- ภาพที่ 4.4 ลักษณะภูมิประเทศของเกาะโอกินาวะ. เข้าถึงเมื่อ 15 มกราคม 2566. เข้าถึงได้จาก https://en.wikipedia.org/wiki/Okinawa_Island
- ภาพที่ 4.5 แผนภาพแสดงการกระจายของแหล่งที่อยู่อาศัยและพื้นที่ทำการเกษตรบนเกาะโอกินาวะ. เข้าถึงเมื่อ เข้าถึงได้จาก <https://www.mdpi.com/2076-3263/9/8/349>
- ภาพที่ 4.6 แหล่งผลิตหมูอาบูบนเกาะโอกินาวะ. เข้าถึงเมื่อ 16 มกราคม 2566. เข้าถึงได้จาก https://pig-osc.jp/?page_id=8
- ภาพที่ 4.7 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิต่ำสุด-สูงสุดและปริมาณน้ำฝนของเกาะโอกินาวะในแต่ละเดือน ปี ค.ศ. 2019. เข้าถึงเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2566. เข้าถึงได้จาก <https://www.alljapanrelocation.com/destination-guides/okinawa/climate-weather/#:~:text=Okinawa%20region%20belongs%20to%20a,rainy%20days%20in%20the%20winter>
- ภาพที่ 4.8 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิต่ำสุด-สูงสุด และปริมาณน้ำฝนของเกาะโอกินาวะในแต่ละเดือน ปี ค.ศ. 2019. เข้าถึงเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2566. เข้าถึงได้จาก <https://www.alljapanrelocation.com/destination-guides/okinawa/climate-weather/#:~:text=Okinawa%20region%20belongs%20to%20a,rainy%20days%20in%20the%20winter>
- ภาพที่ 4.9 โทฟูโยะ (Tofuyo). เข้าถึงเมื่อ 4 กุมภาพันธ์ 2566. เข้าถึงได้จาก <https://www.tasteatlas.com/tofuyo>
- ภาพที่ 4.10 ขนมหิปปัน (Kippan). เข้าถึงเมื่อ 6 กุมภาพันธ์ 2566. เข้าถึงได้จาก https://www.oki-islandguide.com/food_and_drink/jahana-kippan
- ภาพที่ 4.11 ผัดมะระโอกินาวะ (Goya Chanpuru). เข้าถึงเมื่อ 4 กุมภาพันธ์ 2566. เข้าถึงได้จาก <https://takas-kitchen-jp.com/goya-champuru-okinawa-style-stir-fried-bitter-melon-ver-2/>
- ภาพที่ 4.12 มั่นโทโมะบุด (Tanmu Dingaku). เข้าถึงเมื่อ 6 กุมภาพันธ์ 2566. เข้าถึงได้จาก

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/47_7_okinawa.html

ภาพที่ 4.13 ราฟุเท (Rafute). เข้าถึงเมื่อ 4 กุมภาพันธ์ 2566. เข้าถึงได้จาก

<https://www.tasteatlas.com/rafute>

ภาพที่ 4.14 ทาโกไรส์ (Taco Rice). เข้าถึงเมื่อ 5 กุมภาพันธ์ 2566. เข้าถึงได้จาก

<https://www.justonecookbook.com/taco-rice/>

ภาพที่ 4.15 โอนิกิริหมูไข่ (Pork Tamago Onigiri) เข้าถึงเมื่อ 5 กุมภาพันธ์ 2566. เข้าถึงได้จาก

https://www.oki-islandguide.com/food_and_drink/pork-tamago-onigiri-honten-kokusai-street-branch

ภาพที่ 4.16 อาหารประเภทเนื้อสัตว์: หมูงาดำ. เข้าถึงเมื่อ 14 มีนาคม 2566. เข้าถึงได้จาก

<http://r.gnavi.co.jp/prt/okinawa/column/0610/>

ภาพที่ 4.17 อาหารประเภทเส้น: โอกินาวะโซบะ. เข้าถึงเมื่อ 14 มีนาคม 2566. เข้าถึงได้จาก

<http://r.gnavi.co.jp/prt/okinawa/column/0311/>

ภาพที่ 4.18 อาหารแบบ Home cooking: พริกทอง Koregusu เข้าถึงเมื่อ 14 มีนาคม 2566.

<http://r.gnavi.co.jp/prt/okinawa/column/0901/>

ภาพที่ 4.19 อาหารประเภทอาหารทะเล: ซุปหมึกดำ. เข้าถึงเมื่อ 14 มีนาคม 2566. เข้าถึงได้จาก

<http://r.gnavi.co.jp/prt/okinawa/column/0512/>

ภาพที่ 4.20 อาหารประเภทถั่ว: มะละกอจัมปรู. เข้าถึงเมื่อ 14 มีนาคม 2566. เข้าถึงได้จาก

<https://www.kurashiru.com/recipes/0f42e149-75f4-4b4d-abf7-4aec3ce36562>

ภาพที่ 4.21 อาหารจานเดียว: ทาโกไรส์. เข้าถึงเมื่อ 14 มีนาคม 2566. เข้าถึงได้จาก

<http://r.gnavi.co.jp/prt/okinawa/column/0403/>

ภาพที่ 4.22 อาหารประเภทเทมปุระ: โอกินาวะเทมปุระ. เข้าถึงเมื่อ 14 มีนาคม 2566. เข้าถึงได้

จาก <https://visitokinawajapan.com/travel-inspiration/charms-ojima-island/>

ภาพที่ 4.23 อาหารประเภทของหวาน: โอกินาวะโดนัท (Sata Andagi). เข้าถึงเมื่อ 14 มีนาคม

2566. เข้าถึงได้จาก <https://we-xpats.com/id/guide/as/jp/detail/6943/>

ภาพที่ 4.24 ลักษณะของอาหารที่ตรงตามอาหารแบบ kusuimun. เข้าถึงเมื่อ 14 มีนาคม 2566.

เข้าถึงได้จาก <https://en.japantravel.com/okinawa/okinawa-longevity-cuisine/45589>

ภาพที่ 4.25 ลักษณะของอาหารโอกินาวะที่ผสมผสานกับวัฒนธรรมต่างประเทศ. เข้าถึงเมื่อ 14

มีนาคม 2566. เข้าถึงได้จาก <https://eatbook.sg/nirai-kanai-okinawa/>

ภาพที่ 4.26 วัตถุดิบสำหรับทำอาหารแบบจัมปรู. เข้าถึงเมื่อ 14 มีนาคม 2566. เข้าถึงได้จาก

<https://onolicioushawaii.com/goya-champuru/>

ภาพที่ 4.27 ลักษณะของอาหารจัมปुरु. เข้าถึงเมื่อ 14 มีนาคม 2566. เข้าถึงได้จาก
<https://onolicioushawaii.com/goya-champuru/>

ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ-นามสกุล นางสาวภาพิมล ตริยะเวชกุล

วันเกิด 2 พฤศจิกายน 2543

ที่อยู่ 222 หมู่ 2 ตำบลดงขุย อำเภอชนแดน จังหวัดเพชรบูรณ์ 67190

ประวัติการศึกษา

2556-2562 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย

โรงเรียนวิทยาศาสตร์จุฬาราชวิทยาลัย พิษณุโลก สายวิทย์ฯ-คณิต

2562-ปัจจุบัน ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสนามจันทร์ คณะอักษรศาสตร์

เอกเอเชียศึกษา ภาษาญี่ปุ่น

แบบโอนลิขสิทธิ์สารนิพนธ์
เอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ข้าพเจ้า	นางสาวภาพิมล ตริยะเวชกุล
สารนิพนธ์	วัฒนธรรมอาหารของเกาะโอกินาวะ ประเทศญี่ปุ่น
ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์อริศรา จิระศิริโชติ
ที่อยู่	222 หมู่ 2 ตำบลคงขุย อำเภอชนแดน จังหวัดเพชรบูรณ์ 67190
หมายเลขโทรศัพท์	082-767-4987

ลิขสิทธิ์ของสารนิพนธ์อันเป็นผลจากการศึกษาเล่าเรียน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรระดับปริญญาบัณฑิต ข้าพเจ้ายินดีโอนลิขสิทธิ์ตามมาตรา 17 วรรค 2 แห่งพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 เป็นของคณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยมีกำหนดตลอดอายุการคุ้มครองสิทธิ์

ลงนามผู้โอน.....

(นางสาวภาพิมล ตริยะเวชกุล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลงนามผู้รับโอน.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....